ڕێگایەکی ئاسان و سەلمێنراو بۆ بونیادنانی
خووە باشەکان و نەهێشتنی خووە خراپەکان



جەیمس کلێر

خووە بچووکەکان

گۆڕانکاری زۆر بچووک، بۆ دەرئەنجامی بێوێنە

وەرگێڕانی لە ئینگلیزیەوە
مژدە حسن غفور

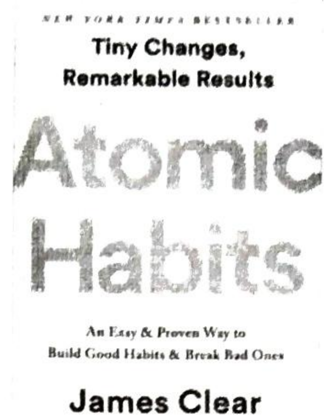
گۆڕانکاری زۆر بچووک،
بۆ دەرئەنجامی بێوێنە

خووە بچووکەکان

ڕێگایەکی ئاسانو سەلمێنراو بۆ بونیادنانی خووە باشەکانو
نەهێشتنی (لابردنی) خووە خراپەکان

جەیمس کلێر

وەرگێڕانی لە ئینگلیزیەوە
مژدە حەسەن غەفور



ناویکتێب: خووە بچووکەکان

نوسینی: جەیمس کلێر

بابەت: گەشەیپیشەوکەسایەتی

وەرگێڕانی: مژدە حەسەن غەفور

دیزاین: فازیلکەوڵۆسی

چاپخانەی: تاران

نۆرەیچاپ: چاپی یەکەم ٢٠٢٠

تیراژ: ١٠٠٠ دانە

نرخی بەرگی نەرم: ٤٠٠٠ دینار

نرخی بەرگی مجلد: ٥٠٠٠ دینار

لەبەڕێوبەرایەتیگشتیکتێبخانەگشتییەکانژمارەیسپاردنی(١١٦٧) ساڵی ٢٠٢٠پێدراوە.



ناوەندی سایە

07512460583





Email: saya.book@yahoo.com

ناونیشان: کوردستانیعێراق- سلێمانی-شەقامیپیرەمێرد

پێڕست

پێشەکی

پێشەکی
چیرۆکی من

لـە کۆتـا ڕۆژی دووەم سـاڵی دواناوەندیمـدا، داری بەیسـبوولێک بـەر دەمووچاووم کەوت. کاتێک هاوپۆلەکـەم تـەواو خـۆی سوڕاند تـاوەکو بە داری بەیسبۆڵەکە لە تۆپەکە بدات، دارەکە لەدەسـتی پـەڕی بـەرەو ڕووی من هات ڕاستەوخۆ پێش ئەوەی بیدات بەنێو چاوەکانمدا. هیچ شتێکم بـیر نییە لەسەر چرکە ساتی پێداکێشانەکە.

دارەکە ئەوەندە بە هێز کێشای بـە دەمووچـاومدا کـە ڕاسـتەوخۆ لـووتمی شکاند بـەجۆرێك کـە شـێوەی لـووتم وەکـو پیتـی یـوی ئینگلیـزی لێهـات. پێکانەکە ئەوەندە توند بوو کە مێشکم بەر بەشی ناوەوەی کاسەی سـەرم کەوت. ڕاستەوخۆ سەرم هەڵئاوسا. لـە چـاوترکانێکدا لـووتم شـکاو لەگـەڵ چەند شکاویەك لە سەرمداو وە دوو چاوی بە قوڵدا چوو.

کاتێـك چـاوم کـردەوە بینـیم خـەڵکانێك تەماشـام دەکـەنو بـەرەو ڕووم ڕادەکـەن تـاوەکو یارمـەتیم بـدەن. تەماشـای خـوارەوەم کـردو چـەند لەکەیەکم بەسەر جلەکانمەوە بینی، یەکێك لە هاوپۆلەکانم تیشـێرتێکی لـە جانتاکەی پشتیدا دەرهێناو دایە دەستم، خستمە سەر لـووتم کـە شـکابوو تاوەکو خوێنەکە بوەستێنم کە لێی دەهـات. شـۆكو سەرسـووڕماو بـووم، ئاگاداری ئەوە نەبووم کە چەند بە سەختی بریندار بووم.

مامۆستاکەم دەستی خستە ژێرباڵم لە پشتەوە بۆ ئـەوەی یارمـەتیم بـدات کـە ئـەو ڕێگـا دوورە بـبڕین بـەرەو شـوێنی پەرسـتارەکان: لـەڕێگادا کـە تێدەپـەڕین بـەرەو خـوارەوەی گردەکـە بـۆ ئـەوەی بـەرەو قوتابخانەکـە

بگەڕێینەوە. چەند کەسێك وەکو هەست دەربڕین دەستیان دەهێنا پێمداو دەیانگرتم. بەهێواشی کاتی خۆمان وەرگرتبوو ڕێمان دەکرد. هیچ کەسێك ئاگاداری ئەوە نەبوو کە هەموو چرکەیەك کە تێدەپەڕێت زۆر گرنگە.

کاتێك کە گەشتینە شوێنی پەرستارەکان، پەرستارە کچەکە زنجیرەیەك پرسیاری لێکردم:

"ئەمە ساڵی چەندە کە تێیداین؟"

"١٩٩٨"، من وەڵامم دایەوە. لە ڕاستیدا خۆی ساڵی ٢٠٠٢ بوو.

"کێ سەرۆکی وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکایە؟"

"بیڵ کلینتۆن"، من وام وت. خۆی وەڵامە ڕاستەکە جۆرج دەبلیو بۆش بوو.

"ناوی دایکت چییە؟"

"ئاه. ئمم." وەستام. دە چرکە تێپەڕی.

"پاتیی"، لەپڕ وتم، بەبێ ئەوەی لەبیرم بێت کە چەند چرکەیەکم ویستووە تاوەکو ناوی دایکی خۆمم بەبیر بێتەوە.

ئەوە کۆتا پرسیارە کە لەیادم بێت. جەستەم توانای ئەوەی نەبوو کەبەرگەی ئەو هەڵئاوسانەی مێشکم بگرێت بۆیە لەهۆش خۆم چووم پێش گەشتنی ئۆتۆمۆبێلی فریاگوزاریەکە. چەند خولەکێك دواتر لە قوتابخانەوە بەرەو نەخۆشخانەیەکی ئەو ناوچەیە برابووم. بە ماوەیەکی کورت لەدوای گەشتنم بە نەخۆشخانەکە جەستەم بیهێز ببوو کاردانەوەی نەبوو. لە ململانێدا بووم بۆ ئەنجامدانی فرمانە سەرەتاییەکانی لەشم وەکو ئاوسانو هەناسەدان. یەکەم نۆرەفرێی ڕۆژەکەم ئەوەبوو بە

تەواوەتی توانای هەناسەدانم لەدەستدا، لەگەڵ ئەوەی پزیشکەکان زوو بە زوو هەوڵیاندا یارمەتی هەناسەدانم بدەن بە ئۆکسجین، لەهەمانکاتدا بڕیاری ئەوەیاندا کە ئەو نەخۆشخانەیە پێداویستی تەواوی تێدا نەبوو بۆ ئەو بارودۆخەی من بۆیە داوای هێلیکۆپتەرێکیان کرد تاوەکو لەوێوە بەرەو نەخۆشخانەیەکی گەورەترم ببەن لە سینسیناتێی.

لە ژووری فریاکەوتن هێنامیانە دەرەوە بەرەو ڕێڕەوی هێلیکۆپتەرەکە لەسەر شەقامەکە بردمیان. تەختەی نەخۆش گواستنەوەکە بەر لێواری شەقامەکە کەوت لەوکاتەی پەرستارێك پاڵی پێوەدەنام لە کاتێکدا پەرستارەکەی دیکەهەوڵیدەدا یارمەتی هەناسەدانم بدات بە پەمپەکەی دەستی. دایکم کە چەند خولەکێك پێشتر گەشتبووە نەخۆشخانەکە سەرکەوتە سەر هێلی کۆپتەرەکە لە تەنیشت منەوە دانیشت. من هەر بە بێهۆشی مابوومەوەو نەمدەتوانی خۆم هەناسە بدەمو لەهەمان کاتدا دایکم دەستی گرتبووم بە درێژایی گەشتەکە.

لە کاتێکدا کە دایکم لەگەڵمدا بوو لە هێلی کۆپتەرەکەتدا، باوکم گەڕابووەوە ماڵەوە تا دڵنیاببێتەوە لە خۆشكو براکەمو هەواڵی منیان پێبدات. چاوەکانی پڕ فرمێسك بوون کاتێك ئەوەی ڕوون دەکردەوە کە ناتوانێت ئامادەی هەشتەمین ئاهەنگی دەرچوونەکەی بکات. دوای ئەوەی خوشكو براکەمی گەیاندە ماڵی خزمانو هاوڕێکان، باوکم بەڕێکەوت بۆ سینسیناتێی بۆلای دایکم.

کاتێك منو دایکم گەیشتینە سابیتەی نەخۆشخانەکە نزیکەی ٢٠ کەس لە پزیشكو پەرستار بەرەو ڕێڕەوی هێلی کۆپتەرەکە هاتنو منیان بەرەو بەشی فریاکەوتنی کتوپڕ برد. لەو کاتەدا ئاوسانەکەبەڕادەیەك ترسناك

ببوو بۆ چەند جارێك لێی دابووم. ئێسكە شكاوەكانم پێویستیان بە چاككردنەوە هەبوو، بەڵام لە بارودۆخێكی وەهادا نەبووم كە بخرێمە ژێر نەشتەرگەرییەوە. دوای (نۆرەفرێ) لێدانێكی تر_كە سێیەم دانە بوو لەو ڕۆژەدا_ خرامە بەشی لەهۆشچوون و هەناسەدان بەهۆی ئامێرەوە.

دایك و باوكم هیچ بێگانە نەبوون بەو نەخۆشخانەیە، ئەوان هاتبوونە هەمان بەش لە نهۆمی زەمینی لە دوای ئەوەی كە خوشكەكەم بە نەخۆشی شێرپەنجەی خوێن دەست نیشانكرابوو لەتەمەنی سێ ساڵیدا. من ئەو كاتە پێنج ساڵان بووم. براكەم ئەوكات تەنها شەش مانگان بوو. لەپاش دوو ساڵ و نیو لە چارەسەری كیمیایی و دەرهێنانی شلەی بڕبڕەی پشت و پشكنینی مۆخی ئێسكەكان، خوشكە بچووكەكەم لە كۆتاییدا توانی لە نەخۆشخانە بێتە دەرەوە بە دڵخۆشی و تەندروست و نەمانی شێرپەنجەكە لە جەستەیدا. وە ئێستاش پاش دە ساڵ لە تێپەڕینی ژیانێكی ئاسایی، دایك و باوكم دیسان خۆیان لە هەمان شوێن بینیەوە لەگەڵ منداڵێكی دیكەیان.

كاتێك من لە باری بێهۆشیدا بووم، نەخۆشخانەكە قەشەیەك و كەسێكی شارەزای كۆمەڵایەتیان نارد تاوەكو دایكم و باوكم ئارام بكەنەوە. ئەو قەشەیە هەمان قەشە بوو كە دەساڵ پێش ئێستا چاویان پێیكەوتبوو لەو ئێوارەی كە خوشكەكەم بە نەخۆشی شێرپەنجە دەستنیشان كرابوو.

كە ڕۆژ تێپەڕی و بوو بە شەو، چەند جۆرێك لە ئامێر منیان لە ژیاندا هێشتبووەوە. دایكم و باوكم بەبێ پشوو وەرگرتن هەر لە نەخۆشخانە دەخەوتن—بۆ خولەكێك لە ماندوێتیدا خەویان لێدەكەوت و خولەكی دواتر

بەئاگا دەبوون لە نیگەرانیدا. دایکم دواتر بۆی باس دەکردم و دەیگوت کە، "یەکێك بوو لە ناخۆشترین شەوەکان کە پیای تێپەڕیم."

چاکبوونەوەکەم

سوپاس بۆ خودا لە بەیانی ڕۆژی دواتردا هەناسەدانەکەم دەستی بەوە کرد کە ئاسایی ببێتەوەو گەشتە ئەو جێگەیەی کە پزیشکەکان ئاسوودە بن و لە بەشی بێهۆشبوون بمهێننە دەرەوە. کە دواجار بەئاگا هاتمەوە هەستم بەوە کرد کە توانای بۆن کردنم لەدەستداوە. وەکو تاقیکردنەوە پەرستارێك داوای لێکردم کە بۆنی ئەو قووتووە لە شەربەتی سێوو بکەم. هەستی بۆن کردنم بۆ گەڕایەوە، بەڵام-وەکو سەرسووڕمانێك بۆ هەمووان- کرداری هەڵمژینی بۆنەکە پاڵی بە هەواکەوە نا بۆ بەشە شکاوەکەی لای چاوم و ئەمەش وایکرد کە چاوی چەپم دەرپۆقێتە دەرەوە.چاوم لە شوێنی ئاسایی خۆی کە پێڵووی چاوەو بەهۆی دەمارێکەوە بە مێشکەوە دەبەسترێتەوە بەرەو دەرەو هەڵئاوسا.

پزیشکی چاوەکە وتی کە وورده وورده چاوم دەگەڕێتەوە شوێنی ئاسایی خۆی لەگەڵ هاتنە دەرەوەی هەواکە، بەڵام قورس بوو ئەو ماوەیەی کە دەیخایاند بۆ ئەوەی ئەو کردارە ڕوو بدات. وایان دانابوو بۆم کە دوای هەفتەیەك نەشتەرگەریم بۆ ئەنجام بدەن، ئەو هەفتەیەش وایدەکرد کاتێکی زیاترم بداتێ بۆ ئەوەی باشتر ببمەوە. وەکو ئەوە وابووم لەسەر ڕێگایەکی هەڵەی بۆکسێن بم، بەڵام ڕێگەیان پێدام کە لە نەخۆشخانە بێمە دەرەوە. بە لووتێکی شکاوەوە بەرەو ماڵەوە گەڕامەوە، لەگەڵ نیو دەرزەن شکاوی تر لە دەموچاومداو وە لەگەڵ چاوێکی دەرپەڕیو.

مانگەکانی دواتر زۆر قورس بوون، وا هەستم دەکرد کە هەموو شتێکی ژیانم وەستاوە. بۆ ماوەی دوو هەفتە بینینم لێڵ بوو. نەمدەتوانی ڕاستەوخۆ شتەکان ببینم. لە مانگێك زیاتری پێچوو بەڵام چاوم ووردە ووردە گەڕایەوە شوێنی ئاسایی خۆی. لەنێوان لێدانو کێشەی بینینەکەمدا هەشت مانگی پێچوو بۆ ئەوەی بتوانم جارێکی تر شۆفێری بکەمەوە. لەلای ڕاهێنەرەکە چەند شتێکی سەرەتایی ڕاهێنانم لەسەر کرد وەکو ڕۆشتن لەسەر هێڵێکی ڕاست. پێم وترابوو کە نەهێڵم برینەکان وورەم بهێننە خوارەوە، بەڵام لەچەند جارێك زیاتر بوون ئەو کاتانەی کە هەستم بە بێزاریو کۆڵدان دەکرد.

زۆر ئازاربەخش بوو ئەوەی کە بیرم لێدەکردەوە کە دەبێت چەندێکی تر ببرم بۆ ئەوەی بگەڕێمەوە بۆ یاری بەیسبۆڵ سالێك دواتر. بەیسبۆڵ هەموو کات بەشێکی گەورە بووە لە ژیانمدا. باوکم یاری بەیسبۆڵی کردووە لە دەورەی کاردینالّ لە سانت لویس وە منیش خەونم بەوەوە دەبینی کە بەشێوەیەکی پرۆفیشناڵانە یاری بکەم لەو بوارەدا. لەدوای چەند مانگێك لە چاك بوونەوەم، ئەوەی لە هەموو شتێك زیاتر دەمویست ئەنجامی بدەم گەڕانەوە بوو بۆ ئەو بوارە.

بەڵام گەڕانەوەم بۆ بەیسبۆڵ ئەوەندە ئاسان نەبوو. کە ساڵ هاتو ڕۆیشت، من تاکە کەس بووم کە لە تیمەکە جیاکرامەوە. نێردرام بۆ ئەوەی لەگەڵ تیمی خوێندکارەکانی دووەم ساڵی دواناوەندیدا یاری بکەم.

من لە تەمەنی چوار ساڵیمەوە یاریمکردووە، وە بۆ کەسێك کە ئەو هەموو کاتو ماندووبوونەی بەڕێکردبێت لە وەرزشدا، دوور خستنەوە لە تیمەکە

شتێکی ناخۆش بوو. زۆر بە ڕوونی ئەو ڕۆژەم لە یادە کە ئەوانە ڕوویانـدا. لە خودڕەوەکەمدا دانیشتمو دەستم بە گریان کـرد لەگـەڵ ئـەوەی بەسـەر چەناڵی ڕادیۆکاندا دەگەڕام، بێهیوایانە بۆ گۆرانیـەك دەگـەڕام کـە باشـترم بکات.

دوای ساڵێك لە گومان لە خۆ کـردن، تـوانیم تیمـە هەڵبژاردەکـە گـەورەتر بکەم، بـەڵام زۆر بـە کـەمی لـە شـوێنی قەتابخانەکـەدا ئـەنجامم دەدا، بە گشتی یانزە جار لە هەڵبژاردەی خوێندنگەکەدا کردمان، زیاتر بە شـێوەی تاك یاریمان دەکرد.

لەپاڵ ئەو لاوازیەی لـەو پیشـەیەی خوێندنمـدا کـە هـەمبوو، هێشـتا بـڕوام وایـە ڕۆژێـك بـبم بـە یـاریزانێکی گـەورە. وە ئـەوە دەزانم ئەگـەر شـتەکان باشتر بوونایە، من ئەو کەسە دەبـووم کـە بەرپرسـیار بم لـە ڕوودانـی ئـەو شتە. خاڵی گۆڕانەکە دوو ساڵ پاش بریندار بوونم هات، کاتێك دەستم بـە خوێندنی زانکۆ کرد لە زانکۆی دێنسن. ئەوە دەسـتپێکێکی نـوێ بـوو، وە ئەو شوێنە بوو کە ئەو توانا سەرسوڕهێنەرە بەهێزەی خـووە بچـووکەکانم دۆزیەوە بۆ یەکەمین جار.

چۆن فێر بووم لە بارەی خووەکانەوە

چوونە زانکۆی دێنسن یەکێك بوو لە باشترین بڕیارەکـانی ژیـانم. لـەبارەی تیمی بەیسبۆڵەوە زۆر فێربووم لەگەڵ ئەوەی لە بەشی خوارەوەی لیسـتی ناوی خوێندکارەکان بـووم وەکـو خوێنـدکارێکی نـوێ، بـەڵام زۆر دڵخـۆش بووم. سەرەڕای ئەو ساڵە ناخۆشانەی دواناوەندیم کە هەمبوو، توانیم بـبم بە وەرزشوانی کۆلێژ.

هیچ نەخشەیەکی وەها نەبوو کە بە زوویی بەشداری تیمی بەیسبۆڵ بکەم بۆیە تیشکم خستبووە سەر ژیانم تا باشتری بکەم. لەکاتێکدا ئەوانەی لەگەڵمدا بوون تاوەکو درەنگانی شەو دەمانەوەو یاری ئۆنلاینیان دەکرد، خووم بەوەوە گرت کە شەوانە زوو بڕۆمە جێگاکەمەوەو بخەوم.

لەنێو ئەو ژیانە ئاڵۆزەی نێو کۆلێژدا ئەوەم بۆخۆم دانا کە دەبێت خواردن‌و ژوورەکەم ڕێکوپێك بێت. ئەم بەرەو پێشچوونانە شتانی بچووك بوون، بەڵام ئەو هەستەیان پێدام کە کۆنترۆڵم بەسەر ژیانمدا هەیە. دەستم بەوە کردەوە کە دیسان بڕوام بەخۆم بێت وە گەشە کردنی ئەم بڕوا بەخۆبوونە بەرەو ژووری خوێندنەکەشم ڕۆشت، توانیم چۆنێتی سەعی کردنەکەشم بگۆڕم‌و بیکەم بە زنجیرەیەك لە ئەیەکان لەیەکەم ساڵمدا.

خووی ئەیەکان بریتین لە ڕۆتین‌و هەڵس‌وکەوتی ڕۆژانە کە بەشێوەیەکی بەردەوام بەرجەستەی دەکەین- وە لە زۆر باردا بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیی ئەنجامی دەدەین. لەگەڵ تێپەڕبوونی هەر وەرزێکی خوێندندا، من شتێکی کەمم کۆ دەکردەوە بەڵام خووی وەکو یەك کە لە کۆتاییدا بەرەو ئەنجامێکی وەهایان بردم کە بێوێنە بوو بۆ من کاتێك کە دەستم پێکرد. بۆ نموونە، بۆ یەکەم جار لە ژیانمدا بەرز کردنەوەی قورساییم کرد بە خوویەك هەفتانە چەند جارێك، وە لە ساڵی دواتردا، ئەو لەشولارەم کە شەش پێ بوو زیادی کرد لە پەرەمووچێکەوە کە ١٧٠ پاوەن بوو بۆ ٢٠٠ پاوەن.

کاتێك ساڵی دووەمم دەستی پێکرد، ڕۆڵێکی سەرەکیم وەرگرت لە ستافی کارکردندا. لە تێپەڕبوونی یەکەم ساڵ وەکو بەڕێوەبەری تیمەکە

هەڵبژێردرام وە لە کۆتایی ساڵەکەدا وەکو تیمی هەموو کۆنفرانسەکان هەڵبژێردرام. بەڵام ئەمە تا کۆتایی وەرزەکە ئەنجامی ئەو خووانەم نەبینی کە بۆ چۆنێتی خەوتنو سەعی کردنو توانای ڕاهێنان کردن ئەنجامم دەدا.

دوای تێپەڕبوونی دە ساڵ بەسەر ئەو پێکانەی بەهۆی داری بەیسبۆڵەکەوە بەرم کەوتبوو،فڕاندمیان بۆ نەخۆشخانەو دواتر بۆ بەشی بێهۆشبوون، من وەکو یەکەم ڕەگەزی نێر دەستنیشانکرام وەکو وەرزشکار لە زانکۆی دێنیسنەوە ناو نووسکرام لە ئی ئێس پی ئێن کە ئەکادیمیای هەموو تیمەکانی ئەورووپایە-ئەو شەرەفە تەنها بە سیوسێ یاریزان دەدرێت لە سەرتاسەری وڵاتدا. بەتێپەڕبوونی کات کە دەرچووم لە زانکۆ، من چوومە نێو لیستی پەرتووکەکانی خوێندنگاکانەوە لە هەشت بواری جیاوازدا. لە هەمان ساڵدا خەڵاتی ڕێزلێنانم لە لایەن بەرزترین ئەکادیمیای زانکۆکانەوە پێبەخشرا، کە مەدالیای سەرکردە بوو.

هیوادارم بمبەخشن گەر ئەمە بەلاتانەوە کەمێك خۆ بەزلزانانە بێت. ڕاستگۆ بم لەگەڵتاندا هیچ شتێکی ئەفسانەیی‌و مێژوویی نەبوو دەربارەی بواری وەرزشوانیەکەم، هەرگیز وەکو کەسێکی پرۆفیشناڵ نەبووم بە یاریزان. هەرچۆنێك بێت سەیری ساڵانی ڕابردوو دەکەم کە تێپەڕیوون، پێم وایە من شتێکی شازم تەواو کردووە: من شتە شاراوەکانم پڕ کردووەتەوە. وە پێم وایە بنەماکانی ئەم پەرتووکە دەتوانن یارمەتیدەرت بن بۆ ئەوەی بەهرە شاراوەکانت پڕ بکەنەوە.

هەموومان ڕووبەڕووی ململانێ دەبینەوە لە ژیانماندا. ئەم بریندار بوونە یەکێک بوو لە ململانێکانی من، وە ئەو ئەزموونە فێری وانەی زۆر گرنگی کردم: ئەو گۆڕانکاریە بچووکانەی وا دەزانیت گرنگ نین لە سەرەتاوە بەڵام دەبنە بنچینەیەکی گرنگن کە دەرئەنجامی بێوێنەیان دەبێت ئەگەر تۆ هیوات وابێت بۆ چەند ساڵێك پێیانەوە وابەستە ببیت. هەموومان ڕێگریمان دێتە پێش بەڵام لە ڕاکردنێکی بەردەوامدا، جۆری ژیانمان دەکەوێتە سەر چۆنێتی خووەکانمان. لەگەڵ هەمان خوو کە بەردەوام دەیکەیت هەمان ئەنجامت دەست دەکەوێت، بەڵام لەگەڵ خووی باشتردا هەموو شتێك دەکرێت ببێت، هیچ شتێك مەحاڵ نییە.

ڕەنگە خەڵکانێك هەبن کە بە درێژایی شەو کارکردن سەرکەوتن بەدەست بێنن. من هیچ یەکێك لەوانە ناناسم، وە بەدڵنیاییەوە یەکێك نیم لەو کەسانە. هیچ جۆرە ساتەوەختێکی وەها لە گەشتی ژیانمدا بوونی نەبووە هەر لە چارەسەرکردنمەوە لە بێهۆشیەکەمدا تاوەکو ئەکادیمیای ئەمریکا: زۆری تر هەبوون. ئەوە گۆڕانکاریەکی کەم بوو، زنجیرەیەك سەرکەوتنی بچووك و داهێنانی زۆر بچووك بوو. تاکە ڕێگە کە گەشەی بە من دا– کە تاکە هەڵبژاردە بوو من هەمبوو– ئەویش ئەوە بوو کە لە شتی بچووکەوە دەست پێبکەم. هەمان بەرنامەڕێژیم بەکارهێنا چەند ساڵێك دواتر کاتێك دەستم کرد بە کاری تایبەت بە خۆم و دەستم کرد بە کارکردن لەسەر نووسینی ئەم پەرتووکە.

چۆن و بۆچی ئەم پەرتووکەم نووسی

لە نۆڤەمبەری ساڵی ٢٠١٢دا دەستم کرد بە بڵاوکردنەوەی بابەتەکانم لە jamesclear.com بۆ چەند ساڵێك دەستم کردبوو بە نووسینی تێبینیەکانم لەسەر ئەزموونە تایبەتیەکانی خۆم لەگەڵ ئەو خووانەی کە هەمبوون وە لە کۆتاییدا ئامادەگی ئەوەم تێدابوو کە هەندێك بڵاو بکەمەوە. بە بڵاوکردنەوەی بابەتێکی نوێ دەستم پێکرد هەموو ڕۆژی دوو شەمانێك و پێنج شەممانێك. بە چەند مانگێکی کەم، ئەم خووی نووسینە بچووکانە گەیاندمی بە هەزاران شوێن کەوتوو کە لە ڕێی ئیمەیڵەکەمەوە سەبسکرابیان کردبووم، وە لە کۆتایی ساڵی ٢٠١٣دا ئەو ژمارەیە گەشەی کرد بۆ زیاتر لە سی هەزار کەس.

لە ساڵی ٢٠١٤دا لیستی ئیمەیڵەکەم گەشەی کرد بۆ سەد هەزار سەبسکرایبەر، کە بوومە هۆی یەکێك لە خێراترین هەواڵنووسەکانی نێو تۆڕی ئینتەرنێت. هەستم دەکرد کەسێکی فێڵبازم سەرەتا پێش دوو ساڵ کە دەستم پێکرد، بەڵام ئێستا وەکو کەسێکی شارەزا لە بواری خووەکاندا ناسرابووم—ناوێکی تازە کە زۆر دڵخۆشی دەکردم بەڵام لەهەمان کاتدا نائارامیش بووم. هەرگیز خۆم بە کەسێك نەزانیوە لەسەرەوەدا بم، بەڵکو وەکو کەسێك خۆم دەبینی کە ئەزموونی شتەکان دەکەم لەگەڵ خوێنەرەکانمدا.

لە ساڵی ٢٠١٥دا گەشتمە دوو سەد هەزار سەبسکرایبەر وە لەسەر پەرتووکێك ڕێکەوتین لەگەڵ (پەنگوین ڕاندەم هاوس) بۆ دەست پێکردن بە نووسینی ئەو پەرتووکەی کە تۆ ئێستا دەیخوێنیتەوە. لەگەڵ گەشە کردنی گوێگرەکانمدا لەپاڵیدا هەلی کارەکەشم گەشەی کرد. زۆر داوای

ئەوەم لێدەکرا کە بۆ کۆمپانیا بەرزەکان قسە بکەم دەربارەی پێکهێنانی خووەکان، گۆڕینی هەڵسوکەوت، وە بەرەوپێشچوونی بەردەوام. خۆم لەوەدا بینیەوە کە ووشە گرنگەکان دەگوێزمەوە لە قسەکانمدا (وتارەکانمدا) لەو کۆنفرانسانەی کە ئەنجام دەدرا لە ویلاتە یەکگرتووەکان و ئەوروپاشدا.

لە ساڵی ٢٠١٦دا ، بابەتەکانم بەشێوەیەکی بەردەوام لە بڵاوکراوەکانی وەکو تایم، ئەنتەرپرۆنۆر و فۆربز بڵاو دەبوونەوە. سەرسووڕهێنەرانە نووسینەکانم لە لایەن هەشت ملیۆن خوێنەرەوە خوێنرایەوە لەو ساڵەدا. ڕاهێنەرەکان لە ئێن ئێف ئێڵ (یانەی وەرزشی فوتبۆڵی ئەمریکی)و ئێن بی ئەی (یانەی وەرزشی بەیسبۆڵ) و ئێم ئێڵ بی (یاری کۆتایی یانەی وەرزشی بەیسبۆڵ)، دەستیان بە خوێندنەوەی کارەکانم کردو لەگەڵ تیمەکانی خۆیان هاوبەشیان پێدەکرد.

لەسەرەتای ساڵی ٢٠١٧دا (هابیتس ئەکادیمی)م بڵاوکردەوە، کە بوو بە بنەمایەك بۆ ڕاهێنانە سەرەتاییەکانی ڕێکخراوو ئەو کەسانەی ئارەزوویانە خووی باشتر لە خۆیاندا بونیاد بنێن لە ڕووی کارو ژیانەوە. هەبوونی ٥٠٠ کۆمپانیاو گەشە کردنیان بەرەو باشترو ڕاهێنان کردن بە ڕابەرو ستافەکانیان. بەگشتی، زیاتر لە دە هەزار ڕابەرو بەڕێوەبەرو ڕاهێنەرو هەروەها وانەبێژ دەرچووی هابیتس ئەکادیمەن وە کاری من لەگەڵیاندا دەربارەی ئەوە فێری کردم کە چەندێکی پێدەچێت تاوەکو وا لە خووەکان بکەیت لە ژیانی ڕاستەقینەدا کاری پێبکەیت.

لەگەڵ ئەوەی‌من کۆتا دەستکاریەکانم لەسەر ئەم پەرتووکە ئەنجام دەدا لە ساڵی ٢٠١٨دا، jaemsclear.com بە ملیۆنان کەس سەردانی

دەکرد مانگانە وە بە نزیکەیی پێنج هەزار سەبسکرایبەر بۆ ئیمەیڵە هەفتانەکەی من دەهات-ئەو ژمارەیەی کە هەرگیز بە خەیاڵی مندا نەدەهات کاتێك کە دەستم بە نووسین کرد وە تەنانەت دڵنیاش نەبووم لەوەی بیری لێبکەمەوە.

چۆن ئەم پەرتووکە یارمەتیت دەدات

دامێنەرو بازرگان نەیڤەڵ راڤیکانت دەڵێت، "بۆ نووسینی پەرتووکێکی مەزن، سەرەتا دەبێت خۆت ببیت بە پەرتووك." من لە بنەڕەتدا بیرۆکەکانم ئاماژە پێکردووە لێرەدا چونکە دەبوو تێیدا بژیم. پێویست بوو پشت بە خووە بچووکەکان ببەستم بۆ چاکبوونەوە لە برینەکانم، بۆ ئەوەی بەهێزتر ببم لە وەرزشدا، بۆ ئەوەی باشتر لە بوارەکەمدا کار بکەم، وە ببم بە نووسەرو کارێکی سەرکەوتوو بونیاد بنێم، زۆر بە سادەیی گەشە بکەم وەکو گەنجێکی بەرپرسیار. ئەو خووە بچووکانە وایان لێکردم توانا شاراوەکانم بدۆزمەوە، مادام تۆش دەستت داوەتە ئەو پەرتووکە بۆیە پێم وایە کە تۆش دەتەوێت توانا شاراوەکانی خۆت بدۆزیتەوە.

لە پەڕاوەکانی دواتردا، نەخشەی چۆنێتی بونیادنانی خووی باشترتان لەگەڵدا هاوبەشی پێدەکەم-نەك تەنها بۆ چەند ڕۆژێك یان چەند هەفتەیەك، بەڵکو بۆ تەواوی ژیانتان. لە کاتێکدا زانستیش تەواو پشتگیری ئەوانە دەکەن کە من نووسیومن، ئەو پەرتووکە توێژینەوەیەکی ئەکادیمیی نییە: ئەمە بەڵگەنامەی کارپێکردنە. ژیری و مەشق کردن دەبینیت لە سەرەتاو لە ناوەڕاستدا لەگەڵ ئەوەی زانستی چۆنێتی

گـۆڕینی خووەکانـت ڕوون دەکەمـەوە بـۆ شـتێك کـە ئاسـان بێـت بـۆ تێگەشتن و کارپێکردن.

ئەو بوارانەی تیشکیان دەخەمە سـەر بـریتین لـە- زینـدوەرزانی، زانستی کۆئەندامی دەمار، فەلسەفە، دەروونناسی و زیاتریش- کە چـەند ساڵێکی زۆرە بونیـان هەیـە. ئـەوەی کـە مـن بـۆتی پێشـنیار دەکـەم بریتیـە لـە دروسـتکردنی باشـترین بیرۆکـەکان کـە کەسـە ژیرەکـان دۆزیویانەتـەوە کاتێکی زۆر پێش ئێستا لەگەڵ ئەوانەی کە زاناکان دۆزیویانەتـەوە وە زۆر جێـی بـاوەڕن. ئـەم بەخشـینەی مـن بـۆ ئێـوە ئەوەیە کە هیـوادارم ئـەو بیرۆکانـە بدۆزنـەوە کـە زۆر بۆتـان گرنگـە وە بـەجۆرێك پێکیانـەوە ببەستنەوە کە کاری پێبکرێت. هەرشتێك کە ژیرانـە بێـت لـەم پەڕاوانـەدا کـە بـەدی دەکرێـت بـۆ ئـەو کەسـە شـارەزایانە دەگەڕێتـەوە کـە منیـان بەرەوپێش بردووە. وە هەرشتێکی بێمێشکانەش هەبێت ئەو ئاماژەیـە بـۆ ئەوەی هەڵەکە لە خۆمەوەیە.

بڕبـڕەی پشـتی ئـەو پەرتووکـە بریتیـە لـەو چـوار هـەنگاوەی کـە بـۆ مـن نموونـەن- ئامـاژە، ویسـتن، کاردانـەوەو پاداشـت- وە چـوار یاسـاکەی گۆڕینی هەڵس وکەوت کردن کە لەم چوار هەنگاوەوە سەرچاوەی گرتـووە. خوێنـەران لەگـەڵ هـەبوونی پێشـینەیەکی بـاش لەسـەر لایـەنی دەروونـی ڕەنگە بتوانن ئەم ووشانەی لێـرەدا بـەکارهاتوون باشـتر تێبگـەن، وەکـو ئـەوەی لـە سـەرەتاوە ئامـاژەمـان پێـدا وەکـو "هانـدەر، کاردانـەوە، پاداشت" کە بی.ئێف. سکینەر نووسیویەتی لە ساڵی ١٩٣٠یەکاندا وە لـە ئێستادا زیاتر بە "ئامـاژەو ڕۆتین و پاداشت" بڵاوبووەتەوە لە "پاوە ئـۆف هەبیت" دا کە چارڵس دویگ نووسیویەتی.

زانایانی هەڵسوکەوت وەکو سکینەر ئەوەی بۆ دەرکەوتووە گەر هاتوو تۆ گونجاوترین پاداشتو سزا دیاریبکەیت، دەتوانیت وا لە کەسەکان بکەیت کە وەکو ئەوەی دەتەوێت هەڵسوکەوت بکەن. بەڵام لەکاتێکدا نموونەکەی سکینەر باشترین نموونە بوو بۆ ڕوونکردنەوەی ئەو کاریگەریانەی کە شتە دەرەکیەکان هەیانە لەسەر چۆنێتی خووەکانمان، لە شتێکدا لاوازی هەبوو ئەویش ڕوونکردنەوەی ئەوەی کە چۆن بیرکردنەوەکانمانو هەستەکانمانو بڕواکانمان لەسەر خووەکانمان پەیڕەو دەبن. بارودۆخە ناوەکیەکانیشمان وەکو- باری دەروونیمانو هەستەکانمان- گرنگی خۆیان هەیە. لەم ساڵانەی دوایدا زاناکان دەستیان بە دیاریکردنی ئەو پەیوەندیە کرد کە لە نێوان بیرکردنەوەکانمانو هەستەکانمانو هەڵسوکەوتماندا هەیە. ئەو توێژینەوەیەش لەم پەڕاوانەدا باس دەکەین.

بە گشتی ئەو چوارچێوەی کارەی پێشکەشی دەکەم بریتیە لە نموونەیەکی تەواو لە زانستی فێربوونو هەڵسوکەوت کردن. من بڕوام وایە یەکێکە لە یەکەمین نموونەکان بۆ هەڵسوکەوتی بونیادەم کە بە تەواوی گرنگی خۆی هەیە بۆ هەردوو لایەنی هاندەرە دەرەکیەکانو هەستە ناوەکیەکان لەسەر خووەکانمان. لە کاتێکدا ڕەنگە هەندێك لە زمانەکان پێیان ئاشنا بیت، من لەگەڵ ئەو هەموو وردەکاریانەدا ئاسوودەم- وە جێبەجێکردنی هەر چوار یاساکە بۆ گۆڕینی هەڵسوکەوت کردن- ڕێگایەکی نوێت نیشان دەدات بۆ ئەوەی بیر لە خووەکانت بکەیتەوە.

هەڵسوکەوتی مرۆڤ بەردەوام دەگۆڕێت: بارودۆخ بۆ بارودۆخ، خولەك بۆ خولەك، چرکە بۆ چرکە، بەڵام ئەو پەرتووکە دەربارەی ئەوانەیە کە ناگۆڕدرێت. دەربارەی بنچینەی هەڵسوکەوتی مرۆڤە. ئەو یاسایانەی کە پشتیان پێدەبەستیت ساڵ بە ساڵ. ئەو بیرۆکانەی کە دەتوانێت کارو خێزانو ژیانی پێبونیاد بنرێت.

هیچ ڕێگایەکی وەها نییە کە پێی بوترێت ئەم ڕێگایە ڕاستە بۆ دروست کردنی خووی باشتر، بەڵام ئەم پەرتووکە پێناسەو باسی باشترین ڕێگە دەکات کە دەیزانم– ڕێگایەك کە دەبێتە شتێکی کاریگەر بەبێ گوێدانە ئەوەی کە لەکوێوە دەست پێدەکەیت وە هەوڵ دەدەیت چی بگۆڕیت. ئەو بەرنامەسازیەی کە من لێرەدا باسی دەکەم هەموو کەسێك دەگرێتەوە کە بە شوێن بەرنامەو پرۆگرامێکدا دەگەڕێت کە هەنگاو بە هەنگاو ئەنجامی بدات بۆ بەرەوپێشچوون، چ ئامانجەکەی تۆ لایەنی تەندروستی بێت یان پارە یان بە بەرهەمی بێت (بەرهەمداری) یان پەیوەندیەکانت بێت یان هەموو ئەوانەی سەرەوە بێت. مادامەکی شتەکە بریتیە لە هەڵسوکەوتی مرۆڤ کەواتە ئەم پەرتووکە ڕێنیشاندەرت دەبێت.

خووە
گەردیلەییەکان

بنچینەکان

بۆچی گۆڕانکاریە بچووکەکان، کاریگەری گەورەیان دەبێت

تەنیاحاجی

Tanya Haji | تەنیاحاجی

public channel



Description

بسم الله الرحمن الرحيم

🤍چەناڵێک تایبەت بە کتێب و بابەتی جیاواز🤍

ئەم کتێبە لەلایەن { ئازیزێکی چەناڵ }
کراوە بە دیاری بۆ خوێنەران

چەناڵ
https://t.me/tanyahaji7

t.me/tanyahaji7

Invite Link



١
ئەو هێزە سەرسوڕهێنەرەی خووە ئەتۆمیەکان

چارەنووسی پاسکیلسواری بەریتانی گۆڕدرا لە ساڵی ٢٠٠٣دا. ئەو ڕێکخراوەی کە پاسکیلسواری بەڕێوەدەبرد بە شێوەیەکی پرۆفیشناڵانە لە بەریتانیای مەزندا، بەم دواییانە دەیڤ بریلسفۆردی وەکو ڕاهێنەرێکی ڕاستەوخۆ دامەزراند. لەو کاتەدا، پاسکیلسوارە شارەزاکانی بەریتانیای مەزن بەرگەی نزیکەی سەد ساڵ لە مامناوەندی مانەوەیان گرتبوو. لەساڵی ١٩٠٨ەوە سوارچاکە بەریتانیەکان تەنها یەك مەدالیای ئاڵتونیان بردبووەوە لە یاریە ئۆلۆمپیەکاندا، وە تەنانەت خراپتر بوونلە گەورەترین پێشبڕکێی پاکسیلسواریدا لە Tour de France. لە ماوەی دە ساڵدا هیچ پاکسیلسوارێکی بەریتانی نەیبردەوە.

لەڕاستیدا ئەوەندە خراپ بوون ئەو پاکسیل سوارانە گەیشبووە ڕادەیەك کە هیچ یەكێك لە پیشەسازەکانی تایبەت بە پاسکیل لە ئەوروپادا ئامادەی ئەوە نەبوونو ڕەتیان دەکردەوە کە هیچ پاسکیلێك بەو تیمە بفرۆشن چونکە لەوە دەترسان کە زیان بە فرۆشی ئەوان بگەیەنێت ئەگەر بێتو کەسێکی شارەزا لەو بوارەدا بیانبینن کە پاسکیلەکانی ئەوان بەکاردەهێنن.

برەیسفۆڵد بۆ ئەوە دامەزرێنرابوو تاوەکو تیمی سوارچاکی بەریتانی بخاتە سەر ڕێڕەوێکی نوێ. ئەوەی کە وای لێکرد لە ڕاهێنەرەکانی

پێشـووتر جیـای بکاتــەوە ئــەو پابەنـد بوونـە زۆرەی بـوو بـۆ ئـەو بەرنامەسـازیەی کارپێـدەکرد وەکـو" کۆکردنـەوەی دەسـتکەوتە گشتیەکان"، کە ئەوەش فەلسـەفەی گـەڕان بـوو بـۆ بچووکترین شت بۆ بەرەوپێشچوون لـە هـەموو شـتێکی کـە دەیکـەیت. برەیسـفۆڵد دەڵێـت، "تەواوی یاساکان لەو بۆچوونەوە دێن کە دەڵێت ئەگەر بێتـو هـەموو ئـەو شتانەی کە بیری لێدەکەیتەوە لە بیری بکەیت وەکو لێخـوڕینی پاسکیل، دواتـر بـەوە بۆچـوونەکەت باشـتر بکـە بـە ڕێـژەی لەسـەدا یـەك، ئـەوا بەرپێشچوونێکی بێوێنە بەدی دەکەیت کاتێك هـەموو بـیر کردنـەوەکانت پێکەوە دەبەستیتەوە."

برەیسفۆڵدو ڕاهێنەرەکانی تریش دەستیان کرد بە گـۆڕینی هەنـدێك شتی بچـووك کـە پێشـبینی دەکـەن لـە تیمێکـی شـارەزا لـە پاسکیلسـواریدا. جارێکی تر شوێنی دانیشـتنی پاسـکیلەکانیان گـۆڕیینی بـۆ ئـەوەی زیـاتر ئاسوودە بن لـەکاتی دانیشـتنداو بـە کحـول تایـەکانیان پـاك کـردەوە بـۆ ئەوەی باشتر شـەقامەکە بگرێـت. داوایـان لـە پاسکیلسـوارەکان کـرد کـە جلی تایبـەت بـە پاسکیلسـواری بپۆشـن بـۆ ئـەوەی پارێزگـاری لـە پلـەی گـەرمی ماسـولکەکانیان بکـەن لـە کـاتی لێخـوڕینی پاسـکیلەکانیاندا کـە لەگـەڵ بـەکارهێنانی ئـامێرێکی هەسـتیار بـۆ وەرگرتنـی کاردانـەوەی جەستەی هەر پاسکیلسوارێك بـۆ ئـەو جـۆرە لـە تاقیکردنەوەیـە. تیمەکـە زۆر جـۆری قوماشـیان تـاقیکردەوە لـە نـاو ئـەو تونێلانـەی کـە هـەوا زۆر دەیگرێتەوە تەنانەت ئەو جۆرە لـە قوماشیشـیان بـەکارهێنا کـە بـۆ جلـی ژێرەوەی مەلەوانی بەکاردێت، ئەوەی کە سـەلماندی سـوکترو باشـترە بـۆ هەوابزووتن.

بەڵام هەر لێرەدا نەوەستان. برەیسفۆڵدو تیمەکەی بەردەوام بووم لەوەی کە بە ڕێژەی لەسەدا یەك بەرەو پێشچوون ببینن لەو جێگەیانەی کە پشتگوێ خراون و چاوەڕان نەکراوبوو. چەندین جۆر لە کرێمی مەساج کردنیان تاقیکردەوە تاوەکو بزانن کامەیان لە هەموویان باشترە بۆ ئەوەی بە زووترین کات ماسولکەکان باش بکاتەوە. ئەوان پزیشکێکیان دامەزراند تاوەکو باشترین شێوەی دەست شتن فێری پاسکیل سوارەکان بکات تاوەکو لەکاتی لێخوڕینی پاسکیلدا دەستەکانیان نەتەزێت. ئەوان باشترین جۆری سەرین و دۆشەکیان بۆ بدۆزنەوە تاوەکو باشترین خەویان هەبێت پاسکیلسوارەکان. ئەوان تەنانەت بەشی ناوەوەی بارهەڵگری تیمەکیان بە ڕەنگی سپی ڕەنگ کرد، کە یارمەتی دەدان تاوەکو کە کەمترین تۆز لەخۆ بگرێت کە تێبینی ناکرێت، کە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی ئاستی جوڵەی پاسکیلسوارەکان.

کە ئەمەو سەدان بەرەوپێشچوونی بچووکی دیکەش ئەنجامدران، ئەنجامەکان خێراتر لەوەی کە بیری لێدەکرایەوە بەدەستهاتن.

تەنها پێنج ساڵ پاش دامەزراندنی برەیسفۆڵد، تیمی پاسکیلسوارانی بەریتانیا هاتنەوە مەیدان و بەشداری یاری ئۆلۆمپیاتی ساڵی ٢٠٠٨ یان کرد لە بێجین، کە تێیدا بوونە براوەی لەسەدا ٦٠ی مەدالیا ئاڵتونەکان. چوار ساڵ دواتر، کاتێك یاری ئۆلۆمپیات هاتە لەندەن، یانەکە بەرز بووەوە بۆ پلەی دەورەی نۆیەم لە ڕیکۆردی ئۆلۆمپیاتداو حەوت خەڵاتی جیهانی بەدەست هێنا.

هەر لەو ساڵەدا برادلی ویگین بوو بە یەکەم پاسکیلسواری بەریتانی بۆ بردنەوەی خەڵاتی Tour de France. لە ساڵی دواتردا هاوڕێکەی

برادڵی لە تیمەکەدا کە ناوی کریس فرۆم بوو، پێشبڕکێکەی بردەوە، وە بەردەوام بوو لە بردنەوەو بۆساڵی ٢٠١٥و ٢٠١٦و ٢٠١٧، کە پێنج سەرکەوتنی Tour de Franceی بەدەست هێنا لە شەش ساڵدا.

بەدرێژایی دە ساڵ لە ٢٠٠٧ەوە بۆ ٢٠١٧، پاسکیلسوارانی بەریتانیا ١٧٨ خەڵاتی پاڵەوانێتی جیهانیان بەدەستهێنا لەگەڵ شەستوشەش مەدالیای ئاڵتونی ئۆلۆمپیاتیان بەدەستهێناو بوونە خاوەنی پێنج سەرکەوتنی Tour de France، کە بەگشتی بە سەرکەوتووترین ڕاکردن دەناسرێت لە مێژووی پاسکیلسواریدا.

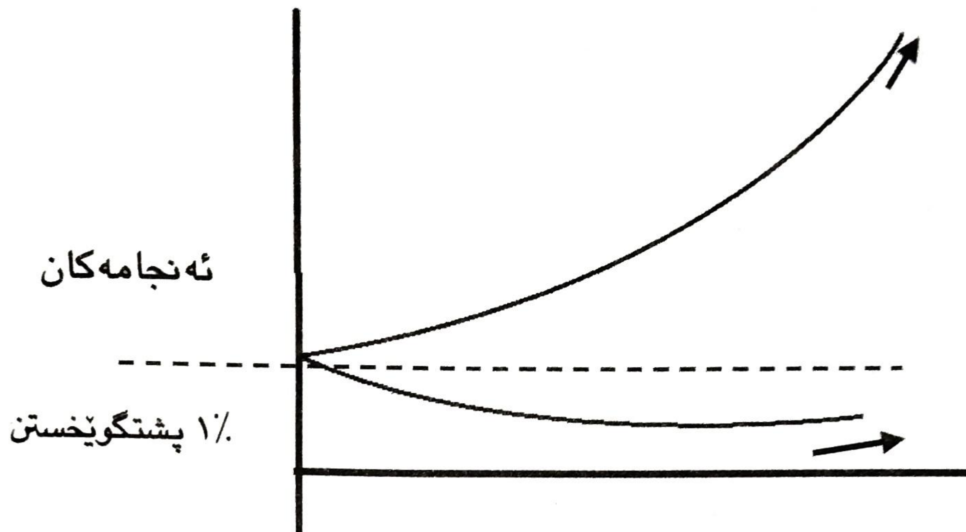
ئەمە چۆن ڕوویدا؟ چۆن تیمێک کە پێشتر ڕاهێنەری ئاسایی هەبووە گۆڕدرا بۆ پاڵەوانی جیهان بەهۆی چەند گۆڕانکاریەکی بچووکەوە، لەیەکەم تێڕوانیندا، وادەردەکەوێت کە گۆڕانکاریەکی زۆر بکات بەهەموو شێوەیەك؟ بۆچی بەرەوپێشچوونی وەها بچووك ئەنجامێکی وەها بێوێنەی دەبێت، وە چۆن دەتوانیت ئەم ڕێگایە لەسەر ژیانی خۆت جێبەجێ بکەیت؟

بۆچی خووە بچووکەکان دەبنە هۆی جیاوازی زۆر

زۆر ئاسانە هەڵسەنگاندن بۆ گرنگی ئەم کاتەی ئێستا کە تێیدایت بکەیتو جیاوازی هەر بەرەوپێشچوونێکی بچووك بکەیت لە ژیانی ڕۆژانەتدا. زۆر جار وا باوەڕبەخۆمان دێنینو بیر دەکەینەوە کە سەرکەوتنی گەورە پێویستی بە هەنگاوی گەورەیە. ئیتر سەرکەوتنەکە دابەزاندنی کێش بێت یان دەست کردنو بونیادنانی کارێکی تایبەت بۆخۆمان بێت یان نووسینی پەرتووکێك بێت یان بردنەوەی پاڵەوانێتیەك بێت یان بەدەستهێنانی هەر ئامانجێکی دیکە بێت کە دەمانەوێت، ئێمە

پەستان دەخەینە سەر خۆمان کە دەمانەوێت هەموو دنیا بەو دەستەکەوتەکەمان بزانێت و هەمووان لەبارەیەوە قسە بکەن. لەهەمان کاتدا بەرەوپێشچوون بە ڕێژەی لەسەدا یەک ڕێژەیەکی ئەوەندە بەرچاو نییە– هەندێکجار تەنانەت ئەوەندە کەمە تێبینی ناکرێت.

بەڵام ڕەنگە زۆر گرنگ بێت بە تایبەتی لە ڕێگایەکی دوورو درێژدا. ئەمە چۆنێتی هاوکێشەکەیە: ئەگەر بتوانیت بە ڕێژەی لەسەدا یەک باشتر ببیت ڕۆژانە بە درێژایی ساڵێك ئەو کاتە تۆ بە ڕێژەی لەسەدا ٣٧ باشتر دەبیت بە تێپەڕبوونی کات. بە پێچەوانەشەوە ئەگەر ڕۆژانە بە ڕێژەی لەسەدا یەک خراپتر بیت، هەموو ڕۆژێك بە درێژایی ساڵێك، بە نزیکەیی دەگەیتە سفر. ئەوەی کە وەکو سەرکەوتنێکی بچووك یان هاتنە دواوەیەکی کەم ئەوا لە شتێکی گەورەتردا کۆ دەبێتەوە.



وێنەی یەکەم: کاریگەری خووە بچووکەکان کە کۆدەبێتەوە بە تێپەڕبوونی کات. بۆ نموونە، ئەگەر بتوانیت لەسەدا ١ ڕۆژانە باشتر ببیت، ئەوکات ئەو ئەنجامەی دەستت دەکەوێت ٣٧ جار باشترە دوای یەك ساڵ.

خووەکان بریتین لە لە کۆبوونەوەی ئارەزوو بۆ بەرەوپێشچوونی خود. بەهەمان شێوەی کە پارە چەند جارە دەبێت بەهۆی کۆبوونەوەیان، کاریگەری خووەکانت چەند جارە دەبنەوە بە دووربارە کردنەوەیان. وا دەردەکەوێت کە کاریگەریەکی زۆر کەمیان هەبێت ڕۆژانە، وە ئەوەیش دواتر مانگ بە مانگو ساڵ بە ساڵ گەورەتر دەبن. ئەمە کاتێك دەبێت کە تۆ تەماشای دوو یان پێنج یان تەنانەت دە ساڵ دواتر دەکەیت نرخی خووە باشەکانت دەزانیت لەگەڵ ئەوەی کە خووە خراپەکان چەندێك لەسەرت کەوتووە زۆر ڕوونتر دەبێتەوە لەبەرچاوت.

ئەمە شتێکی سەخت دەبێت کە نرخی بزانیت لە ژیانی ڕۆژانەتدا. زۆرجار گۆڕانکاریە بچووکەکان لەیاد دەکەیت چونکە وا دەزانیت گرنگیەکی وەهای نییە لەوکاتەدا، ئەگەر پارەیەکی کەم کۆبکەیتەوە ئێستا، تۆ هێشتا ملیۆنێر نیت. ئەگەر بۆ تەنها سێ ڕۆژ بڕۆیت بۆ هۆڵی لەش جوانی لەسەر یەک، تۆ هێشتا خاوەن لەشولارێکی ڕێك نیت. ئەگەر تۆ ئەمشەو بۆ کاتژمێرێك زمانی ماندرین بخوێنیت، ئەوا هێشتا فێری زمانەکە نەبوویت. هەندێك گۆڕانکاری وا لە خووە خراپەکان دەکات کە ئاسانتر زیاد بکەن. ئەگەر ئەمڕۆ ژەمە نانێکی ناتەندروست بخۆیت، تەرازووەکە کێشانەکە زۆر ناجولێت، وە ئەگەر ئەمشەو تا درەنگانی شەو کاربکەیتو خێزانەکەت پشتگوێ بخەیت سبەینێ هەموو کاتێك کاتی زیادەت دەبێت بۆ ئەوەی دواتر تەواوی بکەیت. یەك بڕیار ئاسانە بۆ ئەوەی پشتگوێی بخەیت.

بەڵام ئەگەر هەڵەکان بەڕێژەی لەسەدا یەك دووبارە بکەینەوە، ڕۆژ لە دوای ڕۆژ بە دووبارە کردنەوەی بڕیارە هەڵەکان، دەبێتە هۆی دوو هێندە کردنی هەڵەکانو پاساو هێنانەوە، هەڵبژاردە بچووکەکانمان کۆ دەبنەوەو دەبنە ئەنجامی زۆر خراپی ژەهراوی کە بریتیە لە کۆبوونەوەی هەنگاوە هەڵەکان—لەسەدا یەك لێرەو لەوێ پشتگوێ دەخرێت وادەزانین کەمە—ئەمە ووردە ووردە دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی کێشە.

ئەو کاریگەریەی کە بەهۆی گۆڕانەوە دروست دەبێت لە خووەکاندا، لەو کاریگەریە دەچێت کەلەسەر گۆڕینی ڕێگای فڕۆکەیەك هەیەو ڕوودەدات تەنها بە گۆڕینی چەند پلەیەکی کەم. بیهێنە پێشچاوت لەلۆس ئەنجلۆسەوە بەرەو نیویۆرك گەشت دەکەیت. ئەگەر فڕۆکەوانەکە لە

لاکسەوە (هێواشیەوە) بە پلەی (٣,٥) بەرەو باشوور بڕوات، لە واشنتۆن، لە دیسی دەنیشنەوە، لەبری نیویۆرک. چ گۆڕانێکی بچووک لە خووەکانی ژیانی ڕۆژانەتدا دەتوانیت ڕێنیشاندەری ژیانت بێت بۆ چارەنووسێکی تەواو جیاواز. بڕیاردان لەسەر لەسەدا یەک بۆ باشتر یان لەسەدا یەک بۆ خراپتر، ڕەنگە نرخێکی وای نەبێت لەم کاتەی ئێستاتدا بەڵام بە تێپەڕبوونی ئەم کاتانە کە تەواوی ژیانت پێکدێنێت ئەم هەڵبژاردانە جیاوازی ئەو بەدەردەخەن کە تۆ کێیتو دەتوانیت ببیت بە چی. سەرکەوتن بەرهەمی خووە ڕۆژانەکانمانە کە هەمانە-نەک یەک جار لەکاتی گۆڕانی تەواوی ژیاندا.

وتراوە گرنگ نییە کە چەندێك سەرکەوتوو یان سەرنەکەوتوو بیت لە ئێستادا، ئەوەی کە گرنگە ئەوەیە کە ئایا خووەکانت دەتخەنە سە ڕێڕەوێکی باش بەرەو ئاراستەی سەرکەوتن. پێویستە تەماشای دوور بکەیت، سەیری ڕێڕەوی ئێستات بکەیت وەك لە ئەنجامی ئێستات. ئەگەر تۆ کەسێکی ملیۆنێریت بەڵام زیاتر لەوەی دەستت دەکەوێت مانگانە خەرج دەکەیت، ئەوا تۆ کەسێکی خراپیت لە بەڕێوەبردندا. ئەگەر تۆ بەردەوامیت لەسەر خووەکانتو نایانگۆڕیت، ئەوا ئەنجامێکی باشی نابێت.

بە پێچەوانەشەوە ئەگەر تۆ کەسێکی باری دارایت خراپە، بەڵام شتێکی کەم لادەدەیتە لاوە مانگانە، ئەوا تۆ لەسەر ڕێڕەوێکی ئابووری باشیت- تەنانەت ئەگەر لەوەی ئارەزووی دەکەیت هێواشتر هەنگاوەکان بنێیت.

ئەنجامەکانت پێوانەی جیاوازن بۆ خووەکانت. کۆی گشتی سەروەتەکەت بریتیە لە پێوانەی خووە داراییەکانت. کێشت بریتیە لە پێوانەی خووی

خواردنـەکانت. زانیاریـەکانت بریتیـە لـە پێوانـەی خـووی فێربوونـت. پەرش‌وبڵاویت پێوانەی خووی پاک‌وخاوێنیتە. تۆ ئەنجامی ئەوەت دەست دەکەوێت کە دووبارەی دەکەیتەوە.

ئەگەر دەتەوێت پێشبینی ئـەوە بکـەیت لـە کوێدا ژیانـت تـەواو دەبێـت، هەموو ئەوەی لەسەرتە ئەوەیـە شـوێن ئـەو هێڵـە بکـەوە بـۆ دەسـتکەوتە بچووکەکان‌و دۆڕانە بچووکەکان، وە ببینە چۆن هەڵبژاردە ڕۆژانـەکانت دە یان بیست ساڵ لـە هێڵەکـە دێتـە خـوارەوە. ئایا تـۆ لـەوە کـەمتر خـەرج دەکەیت کە هەموو مانگێك بەدەستی دەهێنیت؟ ئایا تۆ هەموو هەفتەیـەك دەچیت بۆ هۆڵی لەشجوانی؟ ئایا هەموو ڕۆژێك پـەرتووك دەخوێنیتـەوەو شتێکی نوێ فێر دەبیت؟ ململانێیـەکی بچـووکی لـەم جـۆرە ئەوانـەن کـە داهاتووی تۆنیشان دەدەن.

کات ئەو شتەیە کە سەرکەوتن‌و دۆڕان گەورە دەکاتـەوە. هـەر شـتێك کـە تۆ هەتە چەند جارەی دەکاتەوە، خووە باشەکان لەگەڵ کات دەتکەن بـە دۆست، وە خووە خراپەکان کاتەکانت لێدەکەن بە دوژمن.

خووەکان وەکو شمشێرێکی دوو تیغ وەهـان، خـووە خراپـەکان دەتـبڕن‌و دەتخەن بە ئاسانی، ڕێك وەکو خووە باشەکان کـە بونیـادت دەنـێن، هـەر بۆیە تێگەیشتن لە ووردەکاریەکان سەختە. تۆ پێویستە ئـەوە بزانیـت کـە چـۆن خووەکـان کـاری خۆیـان دەکـەن‌و چـۆن وایـان لێبکـەیت لەگـەڵ حـەزەکانت بگـونجێن، بۆیـە دەتوانیـت لـە خراپـی نیـوەی تیغەکـە دووربکەویتەوە.

خووەکان دەتوانن لە سوودی تۆ کاربکەن یان لە دژی تۆ کاربکەن

پێکهاتە ئەرێنییەکان	پێکهاتە نەرێنییەکان
پێکهاتەی بەرهەمداری: تەواوکردنی ئەرکێکی زیادە شتێکی جوامێرانەیە بۆ هەر ئەرکێکی ڕۆژانە، بەڵام زۆر زیاد دەکات بۆ تەواوی کارەکەت. کاریگەری بە ئۆتۆماتیککردنی ئەرکێکی کۆن و بەڕێوەبردنی بەهرەیەکی نوێ ڕەنگە زۆر مەزنتر بێت. تاوەکو زیاتر ئەرکی نوێ بەڕێوەببەیت بەبێ بیرکردنەوە، ئەوا زیاتر مێشکت ئاسوودە دەبێت بۆ ئەوەی تیشک بخاتە سەر شتی زیاتر.	**پێکهاتەی نیگەرانی:** دامرکاندنەوەی ترافیکێك، یان دامرکاندنەوەی بارگرانی دایك‌وباوکێك بەرامبەر بەرپرسیارێتییەکان. نیگەرانی کۆتاییەکان و زنجیرەی بەرز بوونەوەی پەستانی خوێن. ئەمانە خۆیان بۆخۆیان، ئەم هۆکارە گشتیانەی نیگەرانبوون دەکرێت چارەسەر بکرێن، بەڵام کە ئەمانە بۆ چەند ساڵێك بەردەوام دەبێت، کۆبوونەوەی نیگەرانی بچووك دەگۆڕێت بۆ کێشەی تەندروستی گەورە.
کۆبوونەوەی زانیاری: فێربوونی بیرۆکەیەکی نوێ تۆ ناکات بە بلیمەت، بەڵام پابەند بوون بە فێربوون بۆ تەواوی	کۆبوونەوەی بیروبۆچوونی نەرێنی: هەتاوەکو زیاتر بیر لە خۆت بکەیتەوە وەکو کەسێکی بێسوودو بێمێشك یان ناشرین، ئەوا زیاتر پەیوەندی نێوان خۆت و ژیان دەبچڕێنیت. تۆ لەنێو

ژیانـت دەکرێـت بتگۆڕێـت. لـــەوەش زیـــاتر، هـــەر پـــەرتووکێك کـــە تـــۆ دەیخوێنیتـەوە هـەر بەتـەنها شـتێکی نوێـت فێـر ناکـات بـــەڵکو لەگـــەڵ ئەوەشـــدا ڕێگـــای جیـــاوازت پێنیشـــان دەدات بـــۆ چـــۆنێتی بیرکردنـــەوە لـــە بیرۆکـــە کۆنـــەکانت. هـــەروەکو وان بوفێیت دەڵێت، "بەو جـۆرە زانیاری کاری خۆی دەکـات. سـەروەت دروسـت دەبێـت هـــەروەکو کۆبوونـــەوەی ئارەزوو."	لوولەی بیرکردنەوەکانتدا قوفڵ دەبیتو گیردەخۆیت، هەمان شتیش بۆ چۆنێتی بیرکردنـــەوەت لـــە کەســـەکانی دەورووپشتت ڕاستە. هـەر کـە کەوتیتـە سەر ئەو خووەی کە کەسانی دیکـە بـە کەســانی تـــووڕەو نــا دادپـــەروەرو خۆپەرسـت ببینیـت، ئـەوا لـەو جـۆرە کەسانە لە هەموو شوێنێك دەبینیت.
بنـــەما کۆمەڵایەتیـــەکان: کەســـەکان بـــە پێـــی هەڵسوکـــەوتت وەڵامـــت دەدەنەوە، هـەتاوەکو زیـاتر یارمەتی کەسانی تر بدەیت، ئـــەوا زیـــاتر ئـــەوانیش یارمـــەتیت دەدەن. گـــەر	کـــۆی خراپەکاریـــەکان: ئـــاژاوەو نـــاڕەزایی و هەڵسوکـــەوتی هەڵـــە زۆر شـتێکی دەگمەنـە کـە لـە سـەرەنجامی یـەك ڕووداو بێـت. لـەبری یـەك ڕووداو، زنجیرەیەکی درێژ لـە ووردە تـووڕەیی و پەست بوونی ڕۆژانەیە کـە بـە هێواشـی چـەندجارە دەبێـت وەکـو یـەك ڕووداو

کەمێك نیانتر بیت لەگەڵیاندا ئەو هەڵس‌وکەوتە نیانە دەتوانێت وابکات کە پەیوەندیەکانت فراوانترو بەهێزتر بن بە تێپەڕبوونی کات.	لووتکەکەی دەدات لە تەرازووەکەو دەیجوڵێنێت‌و لە ئەنجامدا ئەو ئاگرە گەورەیەی لێدەکەوێتەوە.

بەرەو پێشچوون ڕێك وەکو چیی؟

بیهێنە پێشچاوت کە تۆ پارچەیەك سەهۆڵ لەبەردەمتدایە لەسەر مێزێك. ژوورەکەی تێیدایت ساردە بە ڕادەیەك هەڵمی هەناسەکانت دەبینیت. پلەی گەرمی بیست‌وپێنج پلەیە. زۆر زۆر بە هێواشی ژوورەکە وردە وردە گەرم دەبێت.

بیست‌وشەش پلە.

بیست‌وحەوت پلە.

بیست‌وهەشت پلە.

پارچە سەهۆڵەکە هێشتا لەبەردەمتدایە لەسەر مێزەکە.

بیست‌ونۆ پلە.

سی پلە.

سی‌ویەك.

هێشتا هیچ شتێك ڕووی نەداوە.

دواتر سی‌ودوو پلە. سەهۆڵەکە دەست دەکات بە توانەوە. گۆڕانی یەك پلە هیچ گۆڕانکاریەکی وەها ناکات لە پلەی گەرمی ژوورەکەدا کە زۆر بەرزتر ببێت لەوەی پێشوو، بەڵام دەرگای بۆ گۆڕانێکی گەورە کردەوە.

تێپەڕبوون بەنێو هەندێك كاتدا زۆر جار لە ئەنجامی چەند كردارێكی ترەوەیە كە لە پێشووتردا ڕوویانداوە، كە دەبێتە هۆی بونیادنانی توانای پێویست بۆ ئەنجامدانی گۆڕانێكی گەورە. ئەم شێوەیە لە هەموو شوێنێكدا دەبینرێت. شێرپەنجە لەسەدا هەشتای تەمەنی بە شاردراوەیی بەسەر دەبات، بەڵام دەست بەسەر هەموو لەشدا دەگرێت لەچەند مانگێكدا. داری قامیش زۆر بەكەمی دەبینرێت لە سەرەتای پێنج ساڵی تەمەنیدا كە ڕەگێكی توندو فراوان دروست دەكات لەژێر زەویدا پێش ئەوەی كە بەهەوادا بچێت بە بەرزایی نۆ پێ لە ماوەی شەش هەفتەدا.

بەهەمان شێوە، خووەكانیش دەردەكەون بەبێ ئەوەی هیچ جیاوازیەكیان هەبێت هەتا ئەو كاتەی بە نێو ئاستەنگیەكدا تێپەڕ دەبیتو ئاستێكی نوێ لەبەرجەستەكردن دەنوێنێت.لەسەرەتاو ناوەڕاستی هەر بەدواداچوونێكدا، زۆرجار دونیایەك لە بێهیوایی هەیە. تۆ دەتەوێت بەرەوپێشچوونێكی زۆر بكەیت بەشێوەیەكی ڕێك، ئەوەش شتێكی بێهیواییە لە ڕۆژەكانو هەفتەكانو تەنانەت لە مانگەكانی سەرەتادا. هیچ هەستێكی وەهات ناداتێ كە تۆ دەتەوێت بگەیت بەكوێ. ئەوە نیشانەیە بۆ هەركارێك چەند جارە دەبێت: ئەنجامە بەهێزەكان دوادەكەون.

ئەمە یەكێكە لە سەرەكیترین هۆكار بۆیە زۆر سەختە ئەو خووانە بونیاد بنێیت كە زۆر بمێنێتەوە. خەڵك گۆڕانكاری بچووك ئەنجام دەدەن، كەوتن لە بینینی ئەو ئەنجامە بەرجەستەیەی كەدەتەوێت، وە بڕیار دەدەیت كە بوەستیت. بیر دەكەیتەوەو دەڵێیت، "بەدرێژایی ڕۆژ من ڕاكە ڕاكە دەكەم هەموو مانگێك، كەواتە بۆچی ئەو گۆڕانكاریە نابینم لە جەستەمدا؟" هەر

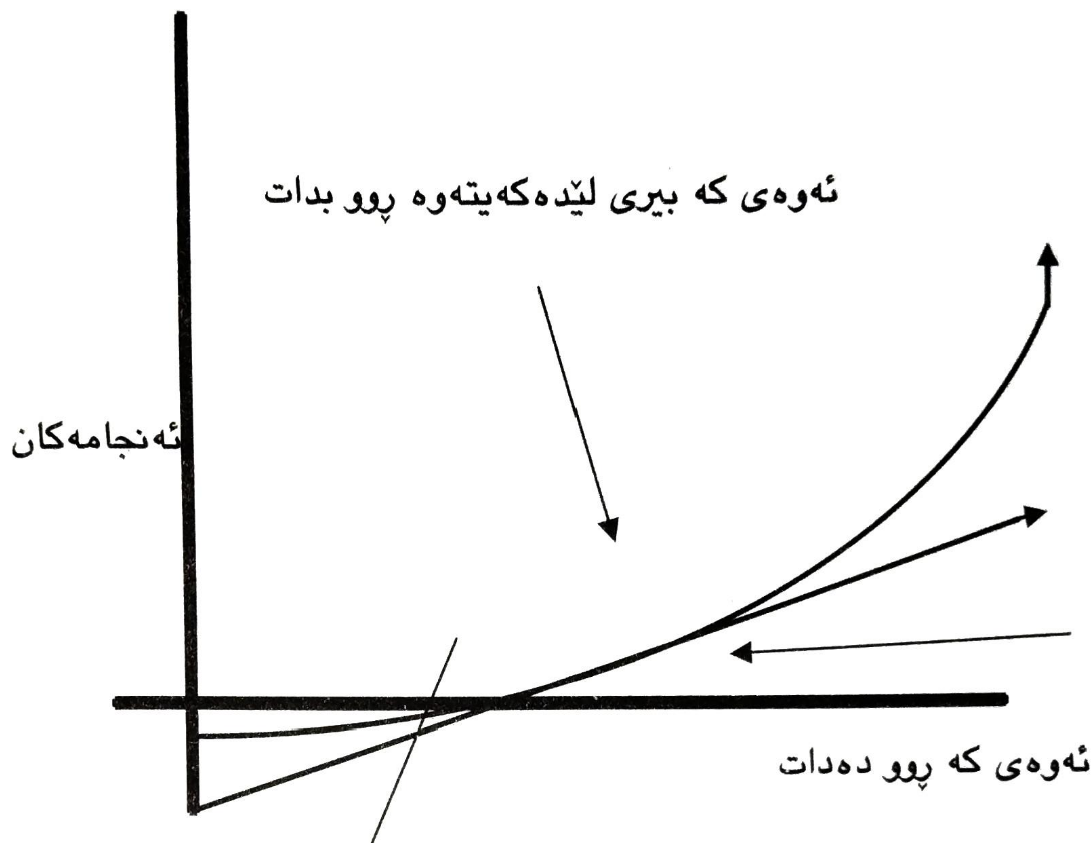
کە ئەم جۆرە بیرکردنەوانە دەستیان بەسەر مێشکتدا گرت، ئیتر زور ئاسان دەبێت تاوەکو خووە باشەکان بەلادا بڕۆن. بەڵام بۆ ئەوەی بەمانای کەلیمە گۆڕانێکی تەواو ئەنجام بدەیت، خووەکان پێویستە بۆ ماوەیەکی زۆر دوورو درێژ بوونیان هەبێت تاوەکو بتوانن بەنێو ئەو بانەدا بڕۆن-کە من بە *سەربانی توانا شاراوەکان* ناوی دەنێم.

ئەگەر تۆ خۆت لە ململانێیەکدا دەبینیت بۆ ئەوەی خووی باش بونیاد بنێیت یان خووە خراپەکان واز لێبهێنیت، ئەوە بەهۆی ئەوەوەیە کە تۆ توانای ئەوەت لەدەست داوە بۆ ئەوەی بەرەوپێش بچیت. زۆر جار بەهۆی ئەوەیە کە تۆ هێشتا بەنێو ئەو سەقفی توانا شاراوەکانتدا تێپەڕ نەبوویت. سکاڵای ئەوە دەکەیت کە تۆ هێشتا سەرکەوتنت بەدەست نەهێناوە لەگەڵ ئەوەشدا زۆر کار دەکەم وەکو ئەوە وایە دەربارەی ئەوە سکاڵا بکەیت کە بۆچی سەهۆڵەکە ناتوێتەوە کاتێك تۆ تا گەرمت کردووە لە بیستو پێنج پلەوە بۆ سیویەك پلە. کارەکەت بەهەدەر نەچووە: تەنها هەڵگیراوە. هەموو کردارەکان لە سیودوو پلەدا ڕوو دەدەن.

کە لە کۆتاییدا تۆ سەربانی توانا شاراوەکان تێدەپەڕێنیت، خەڵك هەموو دەڵێن شەوو ڕۆژ کاری کردووە بۆیە سەرکەوتوو بووە. جیهانی دەرەوە شتە دیارەکان دەبینن لەبری ئەوەی ئەو شتانە ببینن کە بووەتە هۆی بەئەنجام گەیاندنی ئەم سەرکەوتنە. بەڵام تۆ خودی خۆت ئەوە دەزانیت کە لە ئەنجامی ئەو کارە دوورودرێژەوەیە کە ئەنجامتداوە- کاتێك وەها دەردەکەوت کە تۆ هیچ بەرەوپێشچوونێکت نییە- ئەو ماندبوونە دوورودرێژە بووە کە وای کردووە ئەمڕۆ ئەو بازە بدەیت.

ئـەوە پاداشـتی مرۆڤـە بـۆ ئـەو پەسـتانە جیۆلۆجیـە. ئـەوە دوو چـینی پێکهاتەی زەویە کە دەتـوانن یـەکتری بهاڕن بـە درێـژایی چـەندین سـاڵ، نیگەرانی هێواش هێواش بە درێـژایی کـات دروسـت دەبێـت. دواتـر ڕۆژێـك یەکێکیان ئەویتریان ڕادەکێشێت، بەهەمان ئەو جۆرەی کـە چـەندین سـاڵە دروست بووە، بەڵام ئەمجارە ڕاکێشـانەکە زۆر گەورەیـە. بوومەلـەرزە ڕوو دەدات. گۆڕانکـاری ڕەنگـە چـەند سـاڵێکی پێبچـێت-پـێش ئـەوەی لـە یەکجاردا ڕوو بدات.

بەڕێوەبردن پشوویەکی درێژی دەوێت. سان ئەنتۆنیۆ سپێرس، یـەکێك لـە سـەرکەوتووترین تیمـەکانی یانـەی وەرزشـی ئەمریکایـە لـە مێـژوودا، وتەیەکی هەیە بۆ چاکسازی کۆمەڵایەتی، جەیکب ریس کە لـە ژوورەکەیـدا هەڵواسـراوە دەڵێـت: "کاتێـك هـیچ شـتێك یارمەتیـدەر نییـە، دەڕۆم و تەماشای ئەو بەرد شکێنە دەکـەم کـە چـۆن لـە بەردەکـە دەدات، ڕەنگـە سەد جار چەکوشەکە بەر بەردەکە بکەوێت بەبێ ئـەوەی تەنانـەت درزێـك بکەوێنـە بەردەکـەوە. دواتـر لـە سـەدهەمین لێدانـدا یەکـەم شـەق بـوون ڕوودەدات و دەبێت بە دوو پارچەوە، دەزانم ئـەوە کۆتـا لێـدان نـەبوو کـە کردی- بەڵام هەموو ئەوانەی پێشووتر ڕۆشتن."



دۆڵی بێهیوایی

وێنەی دوو: ئێمە زۆر جار پێشبینی ئەوە دەکەین کە بەرەوپێشچوونەکە ڕاستەوڕاست بێت. لەکۆتاییدا هیوای ئەوە ئەخوازین کەبەخێرایی ئەنجامەکەمان دەست بکەوێت. لە ژیانی ڕاستەقینەدا، ئەنجامی ماندبوونەکانمان زۆر دوادەکەون. ئەوە کاتێکە کە دوای چەند مانگو ساڵ دوای ئەوە ئێمە نرخی ئەو کارەی پێشوومان بۆ دەردەکەوێت کە ئەنجامماندراوە. ئەمە ڕەنگە ئەنجامی "ئەو دۆڵەنیگەرانیە بێت" ئەو شوێنەی هەمووان هەست بە بێهیوایی دەکەن تێیدا لەپاش چەند مانگو ساڵێك لە هەوڵو ماندووبوونی بەردەوام بەبێ ئەزموون کردنی هیچ ئەنجامێك. هەرچەندە ئەو کارە بەهەدەر نەچووە، ئەو کارانە زۆر بە سادەیی هەڵگیراون. ئەوە لەکاتی خۆیدا دواتر نرخی تەواوی ئەو ماندوبوونەی پێشترت دەزانیت.

هەموو شتە گەورەکان لە دەستپێکی بچووکەوە سەرچاوە دەگرن. تۆوی هەر خووەیەک جیایە، بڕیاری زۆر بچووک. بەڵام لەگەڵ دووبارە بوونەوەی هەر بڕیارێک، خوویەک گەڵا دەکات و گەشە دەکات و بەهێز دەبێت. ڕەگەکانی دادەکوتێت و لقەکانی گەشە دەکات. ئەرکی لەناوبردنی خووی خراپ وەکو دەرهێنانی ڕەگێکی بەهێزی دار بەڕوو وایە لەناو خۆماندا، وە ئەرکی بونیادنانی خووی باش وەکو ڕواندنی گوڵێك وایە هەموو ڕۆژێك لە هەمان کاتدا.

بەڵام چ شتێك ئەوە دیاری دەکات کە تاوەکو چەندێك پابەند بین بە خووەکان بۆ ئەوەی سەربانی توانا شاراوەکانمان بپارێزین و بە ناویدا تێپەڕین بۆ لایەکەی تری؟ ئەوە چ هۆکارێکە کە وا لە کەسانی تر دەکات کە بچنە سەر خووە خراپەکان و وا لە کەسانی تریش دەکات چێژ لە خووە باشەکان وەربگرن؟

ئامانجەکان لەبیر بکە، لەبری ئەوە تیشك بخەرە سەر بەرنامە ڕێژیەکەی بەرەودان بە ژیریی نیشانەی ئەوەیە باشترین ڕێگە بۆ بەدەستهێنانی ئەوەی دەمانەوێت لە ژیاندا-بەرەو باشتر دەڕوات، بونیادنانی کارێکی باشی تایبەت بەخۆت، زیاتر ئاسوودە ببەو کەمتر نیگەران ببە، کاتی زیاتر لەگەڵ هاوڕێو خێزانەکەت بەسەر ببە-ئەمە بۆ ئەوەیە تایبەتتر کاربکەیت و کردارت هەبێت بۆ ئامانجەکانت.

بۆ چەندین ساڵ منیش بەم شێوەیە بوو کە پەرەم بە خووەکانمدا. هەر یەکێکیان ئامانجێك بوو کە پێی بگەم. ئامانجەکانم پلە پلەم کرد بۆ:

بۆ ئەوەی بڕۆمە خوێندنگە، بۆ ئەو کێشەی کەدەمویست قورسایی بەرز دەکردەوە لە هۆڵی لەش جوانی، بۆ ئەو قازانجەی دەمویست لە کارەکەمدا کە بەدەستی بهێنم. من سەرکەوتوو بووم لە هەندێکیاندا، بەڵام لە زۆربەیاندا سەرنەکەوتم. وورده وورده دەستم کرد بەوەی کە بۆم دەرکەوت ئەنجامەکانم زۆر کەمی ماوە لەگەڵ ئەو ئامانجەی کە خۆم دامناوەو بە زوویی هەموو شتێك بەپێی ئەو بەرنامەڕێژیە بوو کە لەسەری دەڕۆشتم.

جیاوازی نێوان بەرنامە ڕێژیو ئامانج چییە؟ جیاکاریە، کە من یەکەم جار لە سکۆت ئادامزەوە فێری بووم، کاراکتەری کارتۆنی دیلبێرت. ئامانجەکان بریتیە لە ئەنجامی ئەو شتانەی کە تۆ دەتەوێت بەدەستی بهێنیت. بەرنامە ڕێژی ئەو هەنگاوانەیە کە بەرەو ئەو ئەنجامانەت دەبات.

- ئەگەر تۆ ڕاهێنەریت، ڕەنگە ئامانجی تۆ بردنەوەی پاڵەوانێتی بێت. بەرنامە ڕێژیەکەی تۆ چۆنێتی دانانی یاریزانەکانە، بەڕێوەبردنی ڕاهێنەرە یاریدەدەرەکەتە وە هەروەها چۆنێتی مەشق کردن.
- ئەگەر تۆ موقاولێکیتو ئامانجت ئەوەیە کە یەك ملیۆن دۆلارت لە کارەکەتەوە بەدەست بهێنیت، بەرنامە ڕێژی تۆ ئەوەیە بیرۆکەت هەبێت کە چۆن بەرهەمەکان تاقیبکەیتەوە، چۆن کارمەند دابمەزرێنیت، وە چۆن کەمپەینێك ئەنجام بدەیت بۆ بازاڕیکردنێکی باش.
- ئەگەر تۆ کەسێکی مۆسیقیت، ئامانجت ئەوەیە کە پارچەیەك ئاوازی نوێ پێشکەش بکەیت. بەرنامەڕێژیەکەی تۆ ئەوەیە کە چەند جار مەشق بکەیت، چۆن بەرزیو نزمی دەنگە سەختەکان مەشقیان

لەسەر بکەیت، وە هەروەها وەرگرتنەوەی چۆنێتی کاردانەوەی گوێگرەکانت بۆت.

ئێستا با بڕۆینە سەر پرسیارە سەرنج ڕاکێشەکە: ئەگەر بە تەواوی ئامانجەکانت پشتگوێ خستو وە تەنها تیشکت خستە سەر بەرنامەڕێژیەکانت، ئایا تۆ هێشتا هەر سەرکەوتوویت؟ بۆ نموونە، ئەگەر تۆ ڕاهێنەری بەسیبۆڵیتو ئامانجەکەت پشتگوێ خستووە بۆ بردنەوەی پاڵەوانێتیو تەنها تیشکت خستۆتە سەر ئەوەی کە تیمەکەت تا چەندێك مەشق بکەن هەموو ڕۆژێك، ئایا هەر ئەنجامت بەدەست دەکەوێت؟

پێم وایە بەڵێ.

ئامانج لەهەر وەرزشێکدا تەواو بوونە بە بەدەستهێنانی باشترین خاڵ، بەلام شتێکی گاڵتەجارپە ئەگەر تەواوی کاتی یاریەکە تەنها تەماشای بۆردی خاڵەکان بکەیت. تاکە ڕێگە بۆ ئەوەی بەڕاستی ڕۆژ بە ڕۆژ باشتر ببیت. لە زمانی سوپەر باوڵەوە کە براوەی خەلاتی (بیل واش)ە، کە سێ جار ئەو خەلاتەی بردۆتەوە دەڵێت، "خاڵەکان خۆیان گرنگی بەخۆیان دەدەن." هەمان شتیش بۆ شتەکانی تری ژیان ڕاستە. ئەگەر تۆ ئەنجامێکی باشترت دەوێت، کەواتە ڕیکخستنی ئامانجەکانت پشتگوێ بخە. تیشك بخەرە سەر چۆنێتی بەرنامە ڕێژیکردن.

مەبەستم چیە لەمە؟ ئایا هەموو ئامانجەکان بە تەواوی بێ سوودن؟ بە دڵنیاییەوە نەخێر وانییە. ئامانجەکان سوودیان هەیە بۆ ئەوەی ئاڕاستەکەمان بۆ دیاری بکەن، بەلام بەرنامەڕێژیەکان باشترن بۆ بەرەوپێشچوون. ووردە کێشە سەرهەڵدەدات ئەگەر کاتێکی زۆر لە

بیرکردنەوەدا بەسەر ببەیت لە ئامانجەکانتداو وە نەبوونی کاتی تەواو بۆ بەرنامەڕێژکردن بۆ ئامانجەکانت.

کێشەی #١: براوەو دۆڕاوەکان هەمان ئامانجیان هەیە

دیاریکردنی ئامانجەکان بەدەست بارودۆخێکی خراپەوە دەناڵێنێتبۆ ڕزگاربوون. ئێمە تیشك دەخەینە سەر ئەو کەسانەی کە براوەن- ئەوانەی ڕزگاریان بووە- هەروەها وا دابنێین کە هەڵەکە لەوەدایە ئامانجە بەرزی خوازەکان بەرەو سەرکەوتن دەڕۆن لەکاتێکدا ئەمە بەسەر هەموو کەسێکدا دەسەپێت بەڵام تیایدا سەرکەوتوو نابن.

هەموو یاریزانێکی ئۆلۆمپی دەیەوێت مەدالیا ئاڵتونیەکە بباتەوە. هەموو کاندیدێك بۆ کارێك دەیەوێت ببێتە خاوەنی ئەو کارە. وە ئەگەر بێتو کەسە سەرکەوتووەکان و سەرنەکەوتووەکان هەمان ئامانجیان هەبێت، ئەوکاتە ئامانجەکان ئەو شتە نین کە کەسە سەرکەوتووەکان لە کەسە دۆڕاوەکان جیا دەکەنەوە. ئەوە ئامانجی بردنەوەی Tour de France نەبوو کە هانی تیمی پاسکیلسوارەکانی بەریتانیایدا تاوەکو بگەنە لووتکە لەو وەرزشەدا. وا دادەنرێت، کە ئەوان ویستوویانە کە پێشبڕکێکە ببەنەوە لە هەموو ساڵەکانی پێشتردا- هەروەکو هەموو تیمێکی پرۆفیشناڵی دیکە. ئامانجەکە هەمووکات بوونی هەبووە، ئەوە تەنها جێبەجێکردنی بەرنامەڕێژیەك بوو بۆ بەرەوپێشچوونی بەردەوام بوو لە شتە بچووکەکاندا کە دەرئەنجامی نوێیان پێ بەدەستهێنا.

کێشەی #٢: بەدەستهێنانی ئامانجێك تەنها شتێکی کاتییە

بیهێنە پێشچاوت ژوورێکی شێواو شپرزەت هەیە وە ئامانجی ئەوە دادەنێیت تاوەکو پاکی بکەیتەوە. ئەگەر هەموو وزەکەت لەوەدا

کۆبکەیتـەوە تـاوەکو پـاکی بکەیتـەوە، ئەوکاتـە تـۆ ژوورێکـی خاوێـنـت دەبێـت- لـەم کاتـەی ئێستـادا. بـەڵام ئەگـەر بەهـەمان شـێوە پیسـی بکەیتەوە، خووی کەروێشکت هەیە کـە لەیەکـەم خولەکـەوە یەکـەم شـت ژوورەکەت شپرزە دەکەیت، دواتر دیسان تەماشای ئەو هـەمووە شـێواویە دەکەیتو بەهیوای ئەوەیت کە شتێك هانت بدات تـاوەکو دیسـان خـاوێنی بکەیتەوە. هەموو کـات هـەمان دەرئـەنجامت بەدەسـت دەکـەویت چـونکە هیچ کات ئەو شێوازە لە بەڕێوەبردنـەت نـەگۆڕیوە کـە دەبێتـە هـۆی ئـەو شـێواویە. تـۆ نیشـانەکانت چارەسـەر کـردووە بـەبێ ئـەوەی بەشـوێن هۆکارەکەیدا بگەڕێیت.

بەدەسـتهێنانی ئامانجێـك بەتـەنها ژیانـت لـەو سـاتەدا دەگۆڕێـت. ئـەوە شـتێکی پێچـەوانەی بەرەوپێشچـوونە. ئێمـە پێمـان وایـە کـە دەبێـت ئەنجامەکان بگۆڕین، بەڵام ئەنجامەکان خودی کێشەکە نین. ئەوەی کە لە ڕاسـتیدا پێویسـتە بیگـۆڕین ئـەو بەرنامانەیـە کـە کاردەکاتـە سـەر ئـەو ئەنجامانە، کاتێك کێشەیەك چارەسەر دەکەیت بۆ ئەنجامێکی باشتر، ئـەوا تۆ تەنها شـتێکی کاتیـت بەئـەنجام گەیانـدووە. بـۆ ئـەوەی بـەرەو باشـتر بڕۆیـت، تـۆ پێویسـتە کێشـەی نێـو بەرنامـەکانت چارەسـەر بکـەیت. تـۆ هۆکارەکانی دەبنە هۆی ئەو ئەنجامانە چارە بکە ئەوا ئەنجامەکان خۆیـان چارە دەبن.

کێشەی #٣: ئامانجەکان خۆشبەختیت دیاریدەکەن

بەرزبوونـەوەی ئاسـتی ئـەو هۆکـارەی لـە پشـت هـەر ئامانجێکـەوە هەیـە بریتیە لە، "هەر کە گەشـتم بـە ئامانجەکـەم ئـیتر مـن ئـەو کاتـە دڵخـۆش دەبم." کێشـەکە لەگـەڵ ئامانجەکەتـدا ئەوەیـە کـە هـەمووکات مێشـکت

یەکەم شت بیر لەوە دەکاتەوە کە بە بەردەوامی خۆشیەکانت وەلا بنێیت تاخاڵی کۆتایی. من زۆر کەوتوومەتە ئەو هەڵەیەوە کە لە ژماردن نایەت. بۆ چەندین ساڵ، خۆشبەختی شتێك بوو کە هەمووکات وا دامدەنا کە لە داهاتوودا چێژی لێوەربگرم. بەڵێنم بە خۆمدابوو هەر کە گەشتمە بیست پاوەن بۆ ماسولکەکانم یان دوای ئەوەی کە کارەکانم لە نیویۆرك تایمز بڵاو بووەوە ئەوکات ئیتر من ئاسوودە دەبم.

لەوەش زیاتر، ئامانجەکان دروست دەبن بە "یان ئەمە یان ئەوە" کە دژایەتە: یان تۆ ئامانجەکەت بەدەست دەهێنیتو سەرکەوتوو دەبیت یان شکست دێنیتو بێهیوا دەبیت. تۆ لە مێشكو بیرکردنەوەی خۆتدا خۆت دەخەیتە ژێر ڕێڕەوێکی تەنگو تەسك بۆ دڵخۆشبوون. ئەمە ونبوونە، زۆر بە زەحمەت ئەوەی کە لەژیانی ڕاستەقینەتدا هەیەو ئەو گەشتو پلانەی لە مێشکتدا هەیە وەکو یەك دەبن. مانای تێدا نییە کە هەموو خۆشیەکانت بە یەك شتەوە وابەستە بکەیت لە کاتێکدا لە ڕێگایەك زیاتر بوونی هەیە بۆ سەرکەوتن.

ئەو بەرنامە ڕێژیەی کە لە یەکەم جار مێشکت دابینی دەکات دژایەتیە. کاتێك تۆ تەواوی پرۆسەکەت خۆشتر دەوێت وەك لە بەرهەمەکە، پێویست ناکات کە پەیمانی خۆشەبخت بوون بەخۆت بدەیت. دەتوانیت دڵخۆش بیت هەرکاتێك کە بەرنامەسازیەکەی داتناوە بە ڕێكو پێکی بڕواتو وە بەرنامەسازیەکەت دەتوانێت ببێتە مایەی سەرکەوتن لە زۆر ڕووی جیاوازەوە، نەك تەنها ئەوەی کە یەکەمجار دایدەڕێژیت.

کێشەی #٤: ئامانجەکان تێکدەچن ئەگەر بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ پرۆسەکە بەردەوام بێت

لە کۆتاییدا، سەرهەڵدانی ئامانجەکان لە ڕیکخستنی مێشکدا کاریگەریەکی بەرزو نزمی هەیە. زۆربەی ئەوانەی ڕادەکەن بۆ چەندین مانگ زۆر بە گرانی مەشق دەکەن، بەڵام هەرکە گەشتنە هێڵی کۆتایی ئەوە لە ڕاهێنان دەوەستن. پێشبڕکێکە ئیتر بوونی نییە تاوەکو هانیان بدات. کاتێک هەموو ماندووبوونەکەت لەیەك ئامانجدا چڕ بووەوە، کەواتە پاش ئەوە چ شتێك وات لێدەکات کە هانت بدات بۆ ئەوەی بەدەستی بهێنیت؟ بۆیە زۆربەی خەڵك دیسان جارێکی دیکە دەچنەوە سەر هەمان خووی ڕابردوویان کە هەیانبووە پێش بەدەست هێنانی ئامانجەکەیان.

مەبەست لە دانانی ئامانج بۆ بردنەوەی یاریەکەیە. مەبەست لە دروستکردنی بەرنامە سازیەك بۆ بەردەوابوونی یاریەکەیە. بیرکردنەوەی ڕاستەقینە بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ ئەوە بیر کردنەوەیە بەبێ ئامانج. شتێك نییە دەربارەی تەواو کردنی یەك کار بێت. ئەوە تەنها بازنەیەکی بەردەوامە لە قاڵکردنیو بەردەوام بوون لەسەر پێشنەکەوتن. لە کۆتاییدا، ئەوە وابەستە بوونی تۆیە بە پرۆسەکەوە کە بەرەوپێشچوونی تۆ دیاریدەکات.

بەرنامەڕێژی بۆ خووە ئەتۆمیەکان

ئەگەر کێشەت هەیە لە گۆڕینی خووەکانتدا، ئەوا کێشەکە خودی خۆت نییە. کێشەکە بەرنامەڕێژیەکەتە. خووە خراپەکان دووبارەو دووبارە دەبنەوە نەك لەبەر ئەوەی کە تۆ ناتەوێت بگۆڕییت بەڵکو چونکە تۆ

بەرنامەسازیەکی هەڵەت هەیە بۆ گۆڕین. تۆ ناگەیتە ئاستی ئامانجەکانت. دەچیتە ئاستی بەرنامەڕێژیەکانی تایبەت بە خۆت.

ووردبوونەوە لە سەر تەواوی بەرنامەڕێژیەکەت زیاتر لەوەی کە تیشک بخەیتەسەر یەك ئامانج، یەکێکە لە بابەتە سەرەکیەکانی ئەم پەرتووکە. وە هەروەها مانایەکی قووڵترە لە پشت ووشەی ئەتۆمیەوە. هەتاوەکو ئێستا، لەوانەیە ئەوەت بۆ ڕوون بووبێتەوە کە خوویەکی ئەتۆمی بریتیە لە گۆڕانێکی بچووك، دەستکەوتێکی پەراوێزخراو، لەسەدا یەك لەبەرەو پێشچوون. بەڵام خووە ئەتۆمیەکان بە تەنها بریتی نییە لە خووە کۆنەکانت، هەرچەندە بچووکن، ئەوانە خووی بچووکن کە بەشێکن لە بەرنامەڕێژیەکی گەورەتر. هەروەکو ئەتۆمەکان کە گەردەکان پێکدێنن، خووە ئەتۆمیەکانیش بریتین لە گەردی پێکهێنانی ئەنجامێکی بیۆێنە.

خووەکان وەکو ئەتۆمن لە ژیانی ئێمەدا، هەر دانەیەکیان بەشێکی بنەڕەتین کە بە گشتی دەبنە هۆی پێشکەوتنت، ئەو ڕۆتینە بچووکانە وا دەردەکەون کە گرنگ نەبن بەڵام هەر زوو یەکتری بونیاد دەنێن و دەبنە هۆی بونیادنانی قەبارەیەك کە چەندین جار لە تێچووی یەکەمجاری گەورەترە کە بۆ بونیادنانی پێویست بووە. هەردووکیان وەکو یەك بچووکن و بەهێزن. ئەمە مانای ئەو گرێیەیە *خووە ئەتۆمیەکان*– زنجیرەیەك ڕاهێنان و ڕۆتیناتە کە تەنها شتێکی بچووك و ئاسان نین کە ئەنجامیان بدەیت، بەڵکو سەرچاوەیەکی سەرسوڕهێنەرن بۆ هێز: پێکهاتەیەکە لە بەرنامەڕێژی بۆ گەشە کردنێکی ئاڵۆز.

کورتەی بەشەکە

- خووەکان پێکاتەی ئارەزووە گەشەکردووەکانی خوودە. باشبوون بەرێژەی لەسەدا ١ هەموو ڕۆژێك گرنگیەکی زۆری هەیە لە ڕاکردنێکی بەردەوامدا.
- خووەکان وەکو شمشێرێکی دوو تیغن. دەتوانن لە قازانجی تۆ وە هەروەها لە دژی تۆ کاربکەن، هەربۆیە تێگەشتن لە ووردەکاریەکان شتێکی سەرەکیە.
- گۆڕانکاریە بچووکەکان زۆر کات وەها دەردەکەون کە هیچ جیاوازیەك دروست ناکەن هەتاوەکو ئەو کاتەی بە ئاستەنگیەکدا تێدەپەڕیت. بەهێزترین دەرئەنجامەکان لە پێکهاتنی هەر پرۆسەیەکدا لە کۆتاییدا دێت. پێویستە پشوو درێژ بیت.
- هەر خوویەکی ئەتۆمی بەشێکە لە خوویەکی بچووك لە بەرنامەڕێژیەکی گەورەتر. هەروەکو ئەتۆمەکان کە گەردە گەورەکان پێکدێنن، خووە ئەتۆمیەکانیش بریتین لە گەردی پێکهێنانی ئەنجامێکی بێوێنە.
- ئەگەر تۆ ئەنجامێکی باشترت دەوێت، کەواتە ڕێکخستنی ئامانجەکان لەیاد بکە. لەبری ئەوە زیاتر تیشك بخەرە سەر بەرنامە ڕێژکردنەکە.
- تۆ ناگەیتە ئاستی ئامانجەکانت. دەچیتە ئاستی بەرنامەڕێژیەکانی تایبەت بە خۆت.

٢
چۆن خووەکانت کەسایەتی تۆ دروست دەکەن (وەیانیش بە پێچەوانەوە)

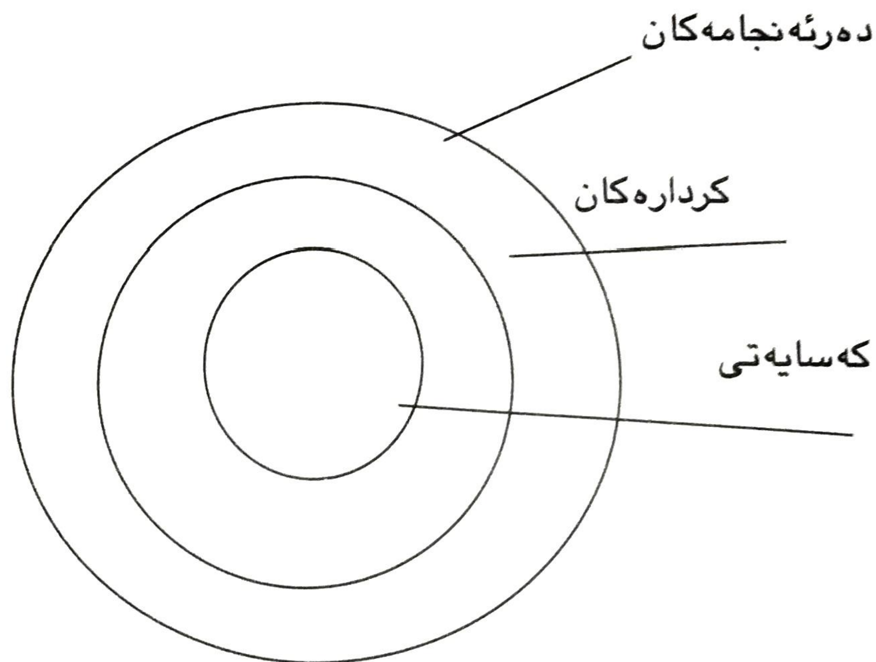
بۆچی ئەوەندە ئاسانە کە خووە خراپەکان دووبارە بکەیتەوەو ئەوەندەش سەختە کە خووە باشەکان پێکبهێنیت؟ چەند شتێکی کەم دەتوانن کاریگەریەکی بەهێزیان هەبێت لەسەر ژیانت وەك لەبەرەوپێشچوون لە خووە ڕۆژانەکانتدا، وە هێشتاش تۆ سالێکی تر لەهەمان کاتدا تۆ هەر هەمان شت دەکەیت بەبێ ئەوەی شتێکی باشتر ئەنجام بدەیت.

من زۆرجار هەستم بە بارگرانی کردووە لەوەی خووە باشەکان بەردەوامی پێبدەم بۆ زیاتر لە چەند ڕۆژێك، تەنانەت لەگەڵ هەوڵو ماندووبوونێکی دڵسۆزانەدا وە هەبوونی دونیایەك لە هاندان. خووەکان وەکو وەرزشو بیرکردنەوەو ڕۆژنامەوانیو خواردن هۆکارێکی بەتوانان بۆ ڕۆژێكو دووانو دواتریش دەبنە بارگرانی.

هەرچەندە، هەر کە خووەکانت بڵاوبوونەوە، وا پێدەچێت کە هەتا هەتایە پێتەوە بن- بە تایبەتی ئەوانەی کە ناتەوێن. سەرەڕای ئەو نیازە باشانەی هەمانە، خۆراکە ناتەندروستەکانی وەکو خواردنە خێراکان، یان زۆر تەماشاکردنی تەلەفیزۆن، دواخستنی شتەکان، یان جگەرە کێشان کە وا هەست دەکەیت زۆر زەحمەتە وازیان لێبهێنیت.

گۆڕینی خووەکانمان ململانێیە لەبەر دوو هۆکار: (١) ئێمە هـەوڵ دەدەیـن کە شتە هەڵەکان بگۆڕین، (٢) وە ئێمە هەوڵ دەدەین خووە خراپـەکانمان بە ڕێگەیەکی هەڵە بگۆڕین. لەم بەشەدا، باسی یەکەم خاڵتان بـۆ دەکـەم. لەبەشەکانی دواتردا وەڵامی خاڵی دووهەمیش دەدەمەوە.
یەکەم هەڵەمان ئەوەیە کە دەمانەوێت شتە هەڵەکە بگۆڕین. بـۆ تێگەشـتن لەوەی کە مەبەستمە، بیهێنە بەرچاوت سێ ئاست هەیە کـە گـۆڕان تێیـدا ڕوو دەدات. دەتوانیت وەکو چینەکانی پێکهاتەی پیاز تەماشای بکەیت.

سێ چینی گۆڕانی خوو



وێنەی ٣: سێ ئاست لە گۆڕانی هەڵسوکەوتدا هەیە: گۆڕان لە ئەنجامەکانتـدا، گـۆڕان لە کردارەکانتدا، وە گۆڕان لە کەسایەتیتدا.

لەوەتێبگە کە دەیڵێم، وا دابنێ کە سێ ئاستی هەیە گۆڕان تیایاندا ڕوو دەدات. دەتوانیت وەکو چینەکانی پیاز بیهێنیتە بەرچاوت.

چینی یەکەم گۆڕانکاریە لە دەرئەنجامەکانتدا: ئەم ئاستە بەستراوەتەوە بە گۆڕان لە دەرئەنجامەکانتدا: وەکو دابەزاندنی کێش، یان بڵاوکردنەوەی پەرتووکێك، یان بردنەوەی پاڵەوانێتیەك، زۆربەی ئەو ئامانجانەی کە داتناوە پەیوەندی هەیە بەم ئاستە لە گۆڕانەوە.

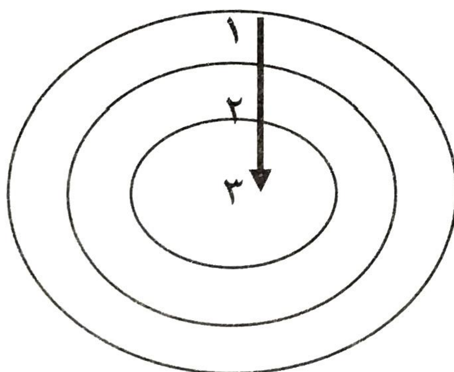
چینی دووەم گۆڕان لە هەنگاوەکانتدا: ئەم چینە بەستراوەتەوە بە گۆڕانکاری لە خووەکانتو بەرنامە ڕێژیەکانتدا. جێبەجێکردنی ڕۆتینێکی نوێ لە هۆڵی وەرزشکردنەکەت، یان ڕیکخستنی سەر مێزەکەت بۆ شوێنێکی باشتر بۆ کارکردن، یان گەشەپێدانی مەشق کردن لە بیرکردنەوەکانتدا. زۆربەی ئەو خووانەی کە دروست بوون پەیوەندیان بەم ئاستەوە هەیە.

چینی سێیەمو قووڵترین چین بریتیە لە گۆڕان لە کەسایەتیدا: ئەم ئاستە بەستراوەتەوە بە گۆڕان لە بیروبۆچوونەکانتدا: جیهانبینیت، وێنەی خودی خۆت، بڕیاردانت لەسەر خودی کەسایەتی خۆتو کەسانی دیکەش. زۆربەی زۆری بیروباوەڕەکانتو لێکدانەوەکانتو نارێکیەکانی کە هەتە بەستراوەتەوە بەم ئاستەوە. دەرئەنجامەکان ئەوانەن کە بە دەستت دەکەون. هەنگاوەکانت ئەوانەن کە ئەنجامیان دەدەیت. کەسایەتیت ئەوەیە کە باوەڕت پێیەتی. کاتێك دێتە سەر ئەو خووانەی کە درێژ خایەنن- کاتێك دێتە سەر ئەوەی کە بەرنامەیەکت هەبێت بۆ ڕێژەی لەسەدا ١ بۆ بەرەوپێشچوونەکانت- کێشەکە ئەوە نییە کە بڵێی ئەم ئاستە "باشترە" یان "خراپترە" لەوەی تر. هەموو ئاستەکانی

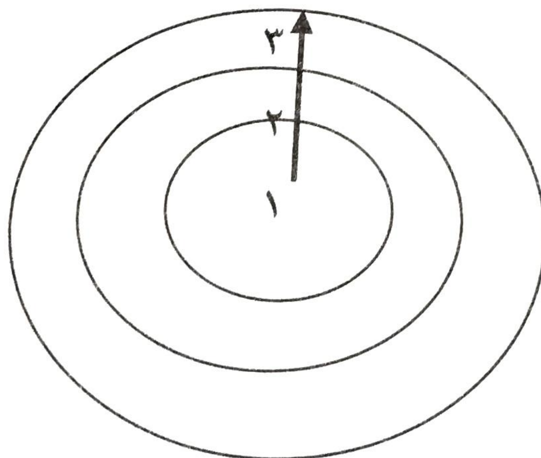
گۆڕانكاری بەسوودن بەپێی ڕێوشوێنی خۆیان. كێشەكە ئاڕاستەكردنی گۆڕانگاریەكانە.

زۆربەی خەڵك دەست دەكەن بە پرۆسەی گۆڕانكاری لە خووەكانیاندا بە تیشك خستنە سەر ئەوەی كە *چییان* دەست دەكەوێت لە ئەنجامدا. ئەمە بەرەو دەرئەنجامێكمان دەبات لەسەر بنەمای خووەكان. جێگرەوەی ئەمە بریتیە لە بونیادنانی كەسایەتی لەسەر بنەمای خووەكان. بەم ڕێگەیە دەست دەكەین بە تیشك خستنە سەری بەوەی كە دەمانەوێت ببین بە چ *كەسێك* لە ئەنجامدا.

ئەنجامەكان لەسەر بنەمای خووەكان



كەسایەتی لەسەر بنەمانی خووەكان



وێنـەی ٤: لەوێنـەی ئەنجامـەکان لەسـەر بنـەمای خووەکانـدا، ووردبوونـەوە لەسـەر ئەوەیـە کـە چـی بەدەسـت دێنیـت. وە لەکەسـایەتی لەسـەر بنـەمای خووەکـان، ووردبوونەوەکە ئەوەیە کە تۆ دەبیت بە کەسێکی چۆن.

بیهێنینـە پێشچـاوت کـە دوو کـەس بـەرەنگاری دەکـەن بـۆ وازهێنـان لـە جگەرە کێشان. ئەگەر پێشنیاری جگەرەیەکیان بۆ بکەیت، کەسی یەکـەم دەڵێـت، "نـەخێر سـوپاس. مـن هـەوڵ دەدەم واز بهێـنم." وەڵامێکـی گونجاوە، بەڵام ئەو کەسە هێشتا بڕوای بەوەیـە کـە جگـەرە کێشـێکە کـە هەوڵ دەدات ببێت بـە کەسـێکی تـر.ئـەوان بـەهیوان کـە هەڵسوکـەوتیان بگۆڕدرێت لەکاتێکدا هەمان بۆچوونیان هەیە هەردووکیان.
کەسی دووەم پشتگوێی دەخات بە وتنی، "نەخێر سوپاس. مـن جگـەرە کێش نیم." ئەمە جیاوازیەکی بچووکە، بـەڵام ئـەم ڕستـەیە نیشـانەیە بـۆ گۆڕان لە کەسـایەتیدا. جگەرەکێشـان بەشـێك بـووە لـە پێکهاتـەی ژیـانی پێشوویان نـەك ئـەم ژیانـەی ئێسـتایان. لەمـەودوا ئـەوان وەکـو کەسـێکی جگەرەکێش ناناسرێن.
زۆربـــەی خـــەڵك کەســـایەتی لەبەرچـــاو نـــاگرن کاتێـــك دەیانـــەوێت بەرەوپێشچوونێك ئەنجام بدەن. تەنها وا بیر دەکەنـەوە، "دەمـەوێت لاواز ببم (دەرئەنجام) وە ئەگەر لەسەر ئەم خـۆلاواز کردنـە بـەردەوام بم، ئـەوا ئـەوکات لاواز دەبم "(هـەنگاوەکان)". ئـەوان ئامانجـەکان دادەنـێن و کردارەکانیان دادەنێن بۆ ئەوەی ئـەو ئامانجانـەیان بەدەسـت بێـنن بـەبێ ئـەوەی ئـەوە لەبەرچـاو بگـرن کـە باوەڕەکانیانـە کـە دەبێتـە هـۆی ئەنجامـدانی کردارەکانیـان. هـەرگیز ئـەو بۆچـوونەوە نـاگۆڕن کـە لەسـەر

خۆیان هەیانە، بیر لەوە ناکەنەوە کە کەسایەتیە کۆنەکەیان نەخشە نوێیەکانیان بۆ گۆڕینی کەسایەتیان تێکدەدات.

لەپشت هەر بەرنامەڕێژیەك بۆ ئەنجامدانی کردارەکان بەرنامەیەکە لە بیروبۆچوونەکانت. سیستمی دیموکراتی لە بیروباوەڕی وەکو ئازادی، یاسای زۆرینە، وە یەکسانی کۆمەڵایەتی. سیستمی دیکتاتۆری بیروبۆچوونێکی تەواو جیاوازی هەیە وەکو دەسەڵاتی ڕەها وە شوێنکەوتنی تەواو. دەتوانیت بیر لە ڕێگایەك زیاتر بکەیتەوە بۆ کۆکردنەوەی خەڵکی زیاتر تاوەکو دەنگ بۆ دیموکراتی بدەن، بەڵام ئەم جۆرە لە هەڵسوکەوت هەرگیز لە دەسەڵاتی دیکتاتۆریدا بوونیان نییە. ئەمە ناسەرەوەی بەرنامەڕێژیەکە نییە. دەنگدان شتێکە کە مەحاڵە لەژێر هەندێك بارودۆخی تایبەتی بیروبۆچوون.

هەمان شت بوونی هەیە ئەگەر ئێمە بێتوو مشتومڕی تاکەکان بکەین، یان ڕێکخراوەکان یان کۆمەڵگەکان. کۆمەڵێك بیروباوەڕو گریمانە بوونیان هەیە لە پشت سیستەمو ناسنامەی خووەکانەوە.

ئەو هەڵسوکەوتانەی کە دژی یەکن لەگەڵ خودی مرۆڤدا زۆر نامێننەوە. لەوانەیە پارەی زیاترت بوێت، بەڵام ئەگەر ناسنامەی تۆ کەسێکە کە شت لەناو دەبات زیاتر وەك لەوەی دروستی بکات، کەواتە تۆ بەرەو ئەو لایەنە دەڕۆیت کە زیاتر لەوە خەرج دەکەیت کە بەدەستی دێنیت. لەوانەیە تەندروستیەکی باشترت بوێت، بەڵام ئەگەر بەردەوام بیت لەسەر لەپێشدانانی ئاسوودەیی پێش تەواوکردنی کردارەکە، کەواتە تۆ بەرەو ئاسوودەیی دەڕۆیت وەك لە ڕاهێنان کردن. زۆر سەختە کە خووەکانت بگۆڕیت ئەگەر ئەو بنەمایانە نەگۆڕیت لە بیروبۆچوونتدا کە بووەتە هۆی

دروستکردنی خووەکانی پێشووترت. تۆ ئامانجێکی نوێو نەخشەیەکی نوێت هەیە، بەڵام ئەوەت نەگۆڕیوە کە تۆ کێیت.

چیرۆکەکەی براین کلارک، قۆنتەراتچیەك بوو لە بولدە، لە ویلایەتی کۆلۆرادۆ، نموونەیەکی زۆر باشە بۆ ئەمە. "ئەوەی بەبیرم بێتەوە، نینۆکەکانم دەکرۆژت"، کلارك پێی وتم. "ئەمە وەکو خوویەکی لێهاتبوو کە قەلەق دەبووم وامدەکرد کاتێك گەنج بووم، دواتر گۆڕا بۆ نەریتێکی ناحەز. ڕۆژێکیان، ئەو چارەیەم دانا کە وازیان لێبهێنم تاوەکو کەمێك درێژ دەبنەوە نینۆکەکانم. بەهۆی توانای هزریمەوە بەتەنها، توانیم ئەوە ئەنجام بدەم". دواتر، کلارك شتێکی سەرسوڕهێنەری ئەنجامدا.

"من داوام لە خێزانەکەم کرد کە کاتێکم بۆ دابنێت بۆ نینۆك چاککردن." ئەو وتی. "وا بیرم کردەوە ئەگەر بێتو دەست بکەم بەوەی پارە بدەم بۆ چاککردنی نینۆکەکانم ئەوا ئەوکات نایانکرۆژم. ئەوە سەرکەوتووبوو، بەڵام نەك بەهۆی پارەدانەوە. بەڵکو ئەوەی نینۆکم چاککرابوو بۆ یەکەمجار وایکرد هەر بەڕاستی وای لە پەنجەکانم کرد زۆر جوانتر بن. تەنانەت ئەو کەسەی نینۆکی بۆ چاککدەکردم وتی- زیاتر لە کرۆژتنەکە- نینۆکێکی زۆر تەندروستو سەرنجڕاکێشم هەبوو. لەناکاو من زۆر شانازیم بە دەستوپەنجەمەوە دەکرد. هەرچەندە ئەوە شتێك بوو کە هەرگیز حەزم پێی نەبوو بەڵام بەڕاستی زۆر جیاواز بوو. هەرگیز لەوە بەدواوە نینۆکەکانم نەکرۆژت، تەنانەت بۆ یەکجاریش. وە هەموو ئەوەش بەهۆی ئەوەی کە ئێستا نرخی گرنگی پێدانیان دەزانم."

کۆتا شێوەی ناوەکی لە لایەکی دیاریکراوی کەسایەتیتەوە، هەتاوەکو زیاتر هاندەربێت بۆ پاراستنی ئەو خووانەی کە پەیوەستە بە

کەسایەتیتەوە. ئەگەر شانازی دەکەیت بەوەی کە چۆن شێوازی پرچت وەستاوە ، تۆ هەموو جۆرە خووەکانت بەرەو پێش دەبەیت بۆ ئەوەی گرنگیان پێبدەیت و بەرێوەیان ببەیت.

ئەگەر ئاسوودەیت بەو ماسولکە دووسەرانەی خۆتەوە کە هەتە ئەوا دڵنیابیتەوە لەوەی کە هەرگیز ڕاهێنانی بەشی سەرەوەی لەشت لە یاد ناکەیت. ئەگەر ئاسوودەیت بەو لەچکەی کە پێچاوتەتەوە بێگومان دەبێت چەند کاژێرێك لە پێچانەوەیدا تەرخان بکەیت.هەر کە شتەکە گەیشتە سەر ئەوەی شانازی بکەیت،ئەوا بەرەنگاری ددان و نینۆکەکانت دەبیتەوە بۆ ئەوەی خووەکانت ڕێگری بکەیت.

بەڕاستی گۆڕینی هەڵسوکەوت گۆڕینە لە کەسایەتیدا.لەوانەیە فێری خوویەك ببیت بە هۆی هاندەرێکەوە، بەڵام تاکە هۆکار بۆ بەردەوام بوون لەو خووە ئەوەیە کە دەبێت بە بەشێك لە کەسایەتیت.هەموو کەسێك دەتوانێت بڕوا بە خۆی بهێنێت کە سەردانی هۆڵی وەرزشی بکات یان جارێك یان بۆ دووجار خواردنی تەندروست بخوات لە هەفتەیەکدا، بەڵام ئەگەر تۆ ئەو بیروڕایەی لە پشت هەڵس و کەوتەکەتەوە هەتە نەیگۆڕیت، ئەوا سەختە لەسەر گۆڕانێکی بەردەوامی درێژخایەن بمێنیتەوە. بەرەوپێشچوونەکان شتانێکی کاتین هەتاوەکو ئەو کاتەی کە دەبن بە بەشێك لەوەی کە تۆ کێیت :-

- ئامانجەکە ئەوە نییە کە پەرتووکێك بخوێنیتەوە، ئامانجەکە ئەوەیە ببیتە خوێنەر.
- ئامانجەکە ئەوە نییە کە ڕاکردنی ماراسۆن ئەنجام بدەیت، ئامانجەکە ئەوەیە ببیتە ڕاکەر.

- ئامانجەکە ئەوە نییە فێری ئامێرێك ببیت، ئامانجەکە ئەوەیە ببیتە میوزیکژەن.

هەڵس و کەوتەکانت هەمیشە ڕەنگدانەوەی کەسایەتیتە. ئەوەی کە تۆ دەیکەیت نیشانەیە لەسەر ئەوەی کە تۆ چۆن کەسێکیت جا بە ئاگایانەبێت یان بێتاقەتییانە.لێکۆڵینەوە ئەوەی پیشانداوە هەرکاتێك هەر کەسێك کە پێی وابوو کە بە جۆرێك لە جۆرەکان بڕوای بە بەشێك لە کەسایەتی خۆیان هەیە زیاتر لەوە دەچێت کە لە دژایەتی‌دا بن لەگەڵ بیروباوەڕەکانیان. بۆ نموونە، کەسانێك کە وەکو "دەنگدەر" زیاتر لەبەرچاوبوون بۆ ئەوەی دەنگ بدەن زیاتر لەو کەسانەی کە وەکو ئەوانەی دەیانگوت "دەنگ دەدەین" کە وەکو کردارێك دەیانویست ئەنجامی بدەن. بە هەمان شێوە، ئەو کەسانەی ڕاهێنان لەگەڵ کەسایەتی خۆیاندا تێکەڵ دەکەن‌و دەیدەن لەیەك پێویست ناکات کە بڕوا بە خۆیان بهێنن بۆ ئەوەی ڕاهێنان بکەن. ئەنجامدانی کردارە ڕاستەکە ئاسانە دواجار، کاتێك هەڵس و کەوت و کەسایەتیت بە تەواوی پێکەوەبوون (هاوتەریب بوون) چی تر پێویست ناکات هەوڵی گۆڕینی خووەکانت بدەیت. تۆ زۆر بە سادەی وەکو ئەو جۆرە لە کەسێك مامەڵە دەکەیت کە خۆت پێت وایە دەبێت.

وەکو هەموو لایەنەکانی تری پێکهاتنی خووەکان، ئەمەش دیسان شمشێرێکی دوو تیغە. کاتێك لە سوودی تۆ کار دەکات، گۆڕینی کەسایەتیت دەتوانێت هێزێکی بەتوانا بێت بۆ بەرەوپێشچوونی خوودی خۆت. وە کاتێك لەدژت کار دەکات لەگەڵ ئەوەی کە کەسایەتی گۆڕین ڕەنگە خراپ بێت وەکو نەفرەت. هەرکاتێك پشتت بە کەسایەتیت بەست

ئاسانە کە دڵسۆزیت وازلێبێنیت بۆ ئەوەی کار لە توانای گۆڕانکاریت بکات. زۆربەی کەس بە نێو ژیاندا دەڕۆن وەکو کەسێکی نوستوون بە کوێرانە شوێن بنەمایەك دەکەون کە بەستراوەتەوە بە کەسایەتیانەوە.

- "من زۆر خراپم لە پێوتنی ئاراستەدا ".
- "من کەسێك نیم حەزم لە بەیانیان بێت".
- "من زۆر خراپم لە لەبەرکردنی ناوی کەسانی تردا ".
- "من زۆر باش نیم لە تەکنەلۆژیادا ".
- " من لە بیرکاریدا زۆر خراپم ".

وە هەزاران سیفەتی جیاوازی تر.

کە تۆ بۆ چەند ساڵێك بەردەوام بوویت لە وتنەوەی ئەو شتانە بە خۆت، زۆر ئاسانە کە ئیتر بڕوێن لە مێشکتداو ئیتر وەکو ڕاستییەك تەماشایان بکەیت. لە کاتی دیاریکراودا تۆ دەست دەکەیت بە وەستانەوە لە دژی چەن کردارێك چونکە دەڵێیت "ئەوە من نیم".پەستانێکی ناوەکی هەیە کە وێنە خودییەکە بەڕێوەدەباتو بە شێوەیەك هەڵسو کەوت دەکەیت کە لەگەڵ بیروباوەڕەکانتدا بگونجێت. تۆ هەتا دەتوانیت هەرچۆنێکە ڕێگەیەك بدۆزیتەوە بۆ ئەوەی دووربکەویتەوە لە دژایەتی کردنی خودی خۆت. هەتاوەکو قوولتر بیروبۆچوونوکردارەکانت بە کەسایەتیتەوە ببەستیتەوە، ئەوا قورستر دەبێت تاوەکو بینگۆڕیت. هەست بە ئاسوودەیی دەکەیت کە باوەڕ بەوە بهێنیت بەوەی کە کلتوورەکەت باوەڕی پێیەتی (ناسنامەی گرووپ) یان ئەوە بکەیت کە وێنەی کەسایەتی تۆ بەرز دەکاتەوە (ناسنامەی تایبەت بە خۆت) تەنانەت ئەگەر هەڵەش بێت. گەورەترین ڕێگری بۆ گۆڕانێکی ئەرێنیانە

لەهەرناسـتێکدا بێـت - تـاك _ تـیم، یـان کۆمەڵگـە - دژایـەتی کردنـی کەسایەتیە. خووه باشەکان دەتوانن هەستێکی هۆشیارانه دروست بکەن، بەڵام ئەگەر ناکۆك بن لەگەڵ کەسایەتیتدا، ئەوا شکست دەهێنیـت لـەوەی بیانکەیت بە کردار. لە هەر ڕۆژێکدا کە هەمانە، لەوانەیە لـە ململانێـدابیت لەگەڵ خووەکانتدا لەبەرئەوەی تۆ زۆر سەرقاڵیت، یان زۆر مانـدوویت یـان زۆر دڵتەنگیت یان سەدان هۆکاری سەرەکی کە شکست دەهێنیـت لەگـەڵ خووەکانتدا ئەوەیە کە وێنەی خۆت دێتە پێش چاوت. هەر بۆیـە ناتوانیـت کە بە یەك جۆر لە کەسایەتیتەوە بمێنیتـەوە. بەرەوپێشچـوون پێویسـتی بـە لەبـەرکردن نیـە. بـۆ ئـەوەی ببیـت بـە باشـترین و نـوێترین کەسـایەتی پێویسـتت بەوەیـە کـە بـەردەوام بیروڕاکانـت بگۆڕیـت و کەسـایەتی خـۆت نـوێ و فـراوانتر بکـەیت. ئەمـە دەمانگەیەنێتـە سـەر پرسـیارێکی گـرنگ، ئەگەر بیروباوەڕو جیهان بینیـەکانت ئەوەنـدە ڕۆڵێکـی گرنگیـان هەیـە لـە هـەڵس و کەوتتـدا کەواتـە هـەر لـە سـەرەتاوە لـەکوێوە دروسـت بـوون و هاتوون؟ چۆن بە تەواوی کەسایەتیت دروست بووە؟ وە چۆن دەتوانیـت جـەخت لەسـەر ئـەوە بکەیتـەوە کـە لایەنـە نوێیـەکانی کەسـایەتیت کـە خزمەت بە تۆ دەکەن و وورده وورده دەبنـە هـۆی سڕینەوەی کۆسـپەکان کە لەسەر ڕێگەتن؟

پرۆسەی دوو هەنگاوەکە بۆ گۆڕینی کەسایەتیت

کەسایەتیت خووەکانت بـەدەردەخات. تـۆ بـە بیروبـاوەڕی پێشـوەختەوە نەهاتویتەتە دونیاوە هەر بیروبۆچونێك لەو شتانەی کە دەربـارەی خـۆتـە، لە ئەنجامی باودۆخێکی تایبەت و ئەزموونەوە فێری بوویت.

ووردتر لەوە، خووەکانت بریتین لەوەی کە کەسایەتی تۆ بەرجەستە دەکەن. کە تۆ شوێنی خەوەکەت ڕێك دەکەیتەوە، ئەوە تۆ بەرجەستەی کەسایەتییەکی ڕێکخراو دەکەیت. کاتێك هەموو ڕۆژێك دەنووسیت، تۆ بەرجەستەی کەسێکی داهێنەر دەکەیت. کاتێك هەموو ڕۆژێك ڕاهێنان دەکەیت تۆ بەرجەستەی کەسێکی چالاك دەکەیت.

هەتا زیاتر هەڵس و کەوتەکانت دووبارە بکەیتەوە، تۆ زیاتر ئەو کەسایەتیە دووپات دەکەیتەوە کە لەگەڵ هەڵس و کەوتتدا دێتەوە. لە ڕاستیدا، وشەی کەسایەتی (ناسنامە) لە بنەڕەتدا لە وشەی لاتینی (essentita) ەوە وەرگیراوە، کە مانای بوون دەدات، وە لە وشەی (identidem) ەوە وەرگیراوە کە مانای دووبارەو دووبارە دەدات، کەسایەتی تۆ واتا " دووبارە بوونەوەی بوونی تۆ".

کەسایەتیت لە ئێستادا هەرچییەکە، تۆ تەنها باوەڕت پێیەتی چونکە تۆ ئەوەت پەسەند کردووە. ئەگەر تۆ هەموو ڕۆژانێکی یەکشەممان بڕۆیت بۆ کڵێسا بۆ ماوەی بیست ساڵ، ئەوا تۆ بەڵگەی ئەوەت دەبێت کە کەسێکی ئاینیت. ئەگەر تۆ هەموو شەوێك کاتژمێرێك زیندەوەرزانی بخوێنیت، تۆ بەڵگەی ئەوەت دەبێت کە تۆ کەسێکی کۆششکەریت. ئەگەر تۆ بڕۆیت بۆ هۆڵی وەرزشی تەنانەت ئەگەر بەفریش بباریت، تۆ بەڵگەی ئەوەت دەبێت کە تۆ کەسێکی پابەندیت بە بەدەن پاریزیتەوە. هەتا بەڵگەی زیاترت هەبێت بۆ باوەڕەکانت، ئەوا زیاترو بەهێزتر باوەڕیان پێدەکەیت.

زۆرێك پێش ئێستا لە ژیانمدا خۆم بە کەسێکی نووسەر دەزانی. ئەگەر لە مامۆستاکانی دواناوەندێتیمو پرۆفیسۆری کۆلێژەکەمت بپرسیایە پێیان دەوتیت نووسەرێکی مامناوەندی بووە. بە دڵنیاییەوە کەسێکی ئاست

بەرز نەبوومە. کاتێک کە دەستم کرد بە پیشەی نووسین هەموو دووشەمانێک‌و پێنج شەمانێک بابەتێکی نوێم بڵاودەکردەوە لە ساڵەکانی سەرەتادا. کە شتەکان بەرەوپێش چوون‌و گەشەیان کرد، لەگەڵیدا کەسایەتیشم وەکو نووسەرێک گەشەی کرد. من وەکو نووسەرێک دەستم پێنەکرد. بووم بە نووسەر بەهۆی خووەکانم.

بەدڵنیاییەوە، خووەکانت تاکە شت نین کە کاریگەریان هەبێت لەسەر کەسایەتیت، بەڵام بەهۆی ئەو چاکەیەی بەهۆی دووبارەکردنەوەیانەوە هەیانە هەمیشە دەبنە گرنگترین شتەکان هەر ئەزموونێک لە ژیانتدا پێناسەی خودی تۆ دەکات، بەڵام واش نیە ئەگەر بێتوو یەک جار شەق لە تۆپێک هەڵبدەیت‌و بەخۆت بڵێیت یاریزان یان وێنەیەکی تێکەڵ‌و پێکەڵ بکێشیت‌و بە خۆت بڵێیت هونەرمەند لەگەڵ دووبارەکردنەوەی ئەم کردارانە، هەرچۆنێک بێت بەڵگەکان کۆدەبنەوەو وێنە خودیەکەت دەست دەکات بە گۆڕان. کاریگەری یەکێک لە ئەزموونەکان وورده وورده کاڵ دەبنەوەلە کاتێکدا کاریگەری خووەکان دروست‌و بونیاد دەدرێن لەگەڵ تێپەڕینی کاتدا، ئەمەش مانای ئەوەیە خووەکانت زۆربەی زۆری ئەو ڕووداوانە دروست دەکات کە کەسایەتیت پێکدێنن. بەم شێوەیە (ڕێگایە)، پرۆسەی بوونیادنانی خووەکانت لە ڕاستیدا پرۆسەیەکە بۆ ئەوەی کە ببیت بە خۆت.

ئەمە بەرەوپێششوونێکی پلە پلەیە ئێمە تەنها بە جوڵاندنی پەنجەکانمان نابین بە کەسێکی تەواو و نوێ ئێمە وورده وورده دەگۆڕدرێین، ڕۆژ بە ڕۆژ، خوو بە خوو. ئێمە بەردەوام بە نێو هەڵسەنگاندنی بچووک بچووکی خودی خۆماندا تێپەڕ دەبین. هەر خویەک وەکو پێشنیارێک: " هێی،

لەوانەیە ئەمە من بم ". ئەگەر پەرتووکێك تەواو بکەیت، کەواتە تۆ ڕەنگە کەسێك بیت کە حەزی بە خوێندنەوە هەبێت. ئەگەر تۆ بڕۆیت بۆ هۆڵی وەرزشی، کەواتە ڕەنگە لەو جۆرە کەسانەبیت کە حەزیان بە وەرزش کردنە ئەگەر تۆ ڕاهێنان لەسەر گیتار بکەیت، ڕەنگە تۆ ئەو کەسە بیت کە حەزی لە مۆسیقایە. هەر کردارێك کە تۆ ئەنجامی دەدەیت ئەوە دەنگدانێکە بۆ ئەوەی ببیتە ئەو جۆرە کەسەی کە هیواداریت ببیت. تەنها یەك جار نابێتە گۆڕینی بیروباوەڕەکانت بەڵام کە دەنگەکان بەرز دەبنەوە، ئەوا لەگەڵیدا بەڵگەکانی کەسایەتیت بەرزدەبنەوە. ئەمە یەکێکە لەو هۆکارانەی کە بۆچی گەڕانێکی واتادار جیاواز دەبێت بە دابینکردنی ئەو بەڵگانەی بۆ کەسایەتی نویَ پێویستە، وە ئەگەر گۆڕانەکە مانایەکی هەبێت، ئەوا بەڕاستی گەورەیە.ئەمە شتە دژەکەیە بۆ ئەنجامدانی بەرەوپێشچوونێکی بچووك.

بە پێکەوە بەستنی هەموو ئەمانە، دەتوانیت ئەوە ببینیت کە خووەکان ڕێگایان بۆ گۆڕینی ئەوەی کە تۆکێی بۆ ئەوەی کە چی دەکەیت.

- هەرجارێك کە تۆ پەڕاوێك دەنووسیت، تۆ نووسەریت.
- هەرجارێك کە مەشق لەسەر کەمانێك دەکەیت، تۆ کەسێکی میوزیکژەنی.
- هەرجارێك کە دەست بە ڕاهێنان دەکەیت، ئەوا تۆ کەسێکی وەرزشوانی.
- هەرجارێك کە تۆ هانی کارمەندێك دەدەیت، ئەوا تۆ ڕابەریت.

هەر خوویەك بە تەنها ئەنجامێکت ناداتیَ بەڵکو شتێکی لەوە زیاترو گرنگترت فێر دەکات: وەکو متمانە بە خۆبوونە. تۆ دەست دەکەیت

بەوەی کە بڕوات بەوەهەبێت کە تۆ بەڕاستی دەتوانیت ئەوە بە ئەنجام بگەیەنیت. کە دەنگەکان زیاد دەکەن و بەڵگەکان دەست بە گۆڕان دەکەن، ئەو چیرۆکەی کە بۆ خۆتی دەگێڕییەوە دەست بە گۆڕان دەکات. بە دڵنیاییەوە، بە پێچەوانەوەشەوە کاردەکات. هەرجارێك کە تۆ هەڵیدەبژێریت کە خوویەکی خراپ ئەنجامبدەیت، ئەوا دەنگ بەو کەسایەتییە دەدەیت. هەواڵە خۆشەکە ئەوەیە، تۆ پێویست ناکات بێخەوش بیت. لە زۆربەی دەنگدانەکاندا، دەنگ بۆ هەردوولا بوونی هەیە. تۆ پێویستت بە دەنگی تێکڕایی نییە بۆ ئەوەی دەنگدانەکە ببەیتەوە: تەنها پێویستت بە ڕێژەی زۆرینە هەیە. گرنگ نییە ئەگەر هەندێك هەبێت بۆ خراپەکان یان بۆ خووە بێ بەرهەمەکان. ئامانجی تۆ زۆر بە سادەیی بۆ بردنەوەی زۆربەی زۆری کاتەکەتە. کەسایەتی نوێ پێویستی بە بەڵگەی نوێیە. ئەگەر تۆ هەموو کات هەمان ڕێژەی دەنگ بەدەست بهێنیتەوە کە هەتبووە، ئەوا هەمان ئەنجامت دەست دەکەوێتەوە کە هەموو کات هەتبووە. ئەگەر هیچ شتێك نەگۆڕدرا ئەوا هیچ شتێك ناگۆڕدرێت.

زۆر بە سادەیی پرۆسەکە دوو هەنگاوە:-

١) بڕیار بدە کە دەتەوێت ببیت بە چ جۆرە کەسێك.

٢) بۆخۆتی بسەلمێنە بە بردنەوەی بچووك بچووك.

یەکەم جار بڕیار بدە کە دەتەوێت ببیت بە کەسێکی چۆن. ئەمە لە هەر ئاستێکدابێت دەبێت- لە ئاستی تاك، یان ئاستی تیمێك، یان ئاستی نەتەوە. دەتەوێت بۆچی هەوڵبدەیت؟ یاساو پێوانەکانت چین؟ هیوات وایە ببیت بە کەسێکی چۆن؟ ئەمانە پرسیارگەلی گەورەن، وە زۆربەی

خەڵك دڵنیا نین کە لە کوێوە دەست پێبکەن- بەڵام دڵنیـان کە چ جۆرە ئەنجامێکیان دەوێت: بۆ ئەوەی شەش ماسولکەکەی سکیان هەبێت یان بۆ ئەوەی کەمتر هەست بە نیگەرانی بکەن یان دەیانەوێت مووچەکانیان دووهێندە ببێت. ئەمانە کێشە نین، لەوێوە دەست پێبکە بەرەو دواوە لە ئەنجامەکانەوە کە دەتەوێت ببیت بەو جۆرە کەسەی کە ئەو ئەنجامانەی دەست دەکەوێت. لە خۆت بپرسە،"ئەوە چ جۆرە کەسێکە کە دەتوانێت ئەو جۆرە ئەنجامەی دەست بکەوێت؟"

ئەوە چ جۆرە کەسێکە دەتوانێت چواردە پاوەن لە کێشی داببەزێنێت؟ ئەو جۆرە کەسە کامەیە دەتوانێت زمانێکی نویێ فێرببێت؟ سەرکەوتوانە ئاستی بەرزببێتەوە ؟

بۆ نموونە، " ئەو جۆرە کەسە چۆنە کە دەتوانێت پەرتووکێك بنووسێت؟" ڕەنگە کەسێك بێت کە یەکگرتوو باوەڕپێکراو بێت. ئێستا ووردبونەوەکەت لە نووسینی پەرتووکەکەوە (لەسەر بنەمای ئەنجام) بۆ بوون بە کەسێکی یەکگرتوو باوەڕپێکراو دەگۆڕێت (لەسەر بنەمای کەسایەتی).

ئەم پرۆسەیە ڕەنگە ئاڕاستەت بکات بۆ بیروبۆچوونی وەکو: -

- " من لەو جۆرە مامۆستایانەم کە لەبەر خوێندکارەکانی هەڵدەسێتە سەرپێ ".
- "من لەو جۆرە پزیشکانەم کە کاتو هەستی پێویست دەدەم بە نەخۆشەکانم ".
- من لەو جۆرە بەڕێوبەرانەم کە لایەنی کارمەندەکانم دەگرم ".

هەر کە دەستت کرد بە مامەڵە کردن لەگەڵ ئەو جۆرە کەسایەتیەی کە دەتەوێت ببیت، دەتوانیت دەست بکەیت بە هەنگاونانی بچووک بەرەو ئەو کەسایەتییەی ئارەزووت لێیەتی. هاوڕێیەکی کچم هەیە کە زیاتر لە ١٠٠ پاوەن لە کێشی دابەزاندووە بە پرسیارکردن لە خۆی بەوەی، "کەسێکی تەندروست چی دەکات؟" تەواوی ڕۆژەکە ئەم پرسیارەی وەکو ڕێنوێنییەك بەکاردەهێنا. ئایا کەسێکی تەندروست بە پێ ڕێ دەکات یان خودرەو بەکاردێنێت؟ ئایا کەسێکی تەندروست بۆدیگتۆ (خواردنێکی مەکسیکیە) دەخوات یان سەلاتە؟ ئەوەی بۆی دەرکەوت ئەو وەکو کەسێکی تەندروست مامەڵە دەکات، ووردە ووردە بوو بەو کەسە. ئەوە ڕاست بوو. چەمکی بنەمای کەسایەتی بۆ خووەکان یەکەم ناسینمانە بۆ کلیلی بایەتێکی تری نێو ئەم پەرتووکە: ئەڵقەی دەستکەوتە. خووەکانت کەسایەتیت دروست دەکەن وە کەسایەتیشت خووەکانت دروست دەکات. ڕێگایەکی دوو سەریە. پێکهێنانی هەموو خووەکان ئەڵقەی دەستکەوتە. (چەمکێك کە لەبەشی داهاتوودا دەیدۆزینەوە)، بەڵام گرنگە کە بهێڵیت پێوانەکانتو بنەماکانت وە هەروەها کەسایەتیت زیاتر ئەڵقەکە بسووڕێننەوە نەك ئەنجامەکان. تیشك خستنە سەرو وورد بوونەوە پێویستە هەموو کات لەسەر ئەوە بێت کە ببیت بەو کەسە، نەك بەدەستهێنانی ئەنجامێکی تایبەت.

ئەو هۆکارەی کە بۆ خووەکان گرنگە

گۆڕینی کەسایەتی ئەستێرەی باشووری گۆڕینی خووە. وەبیرهێنانەوە بۆ ئەم پەرتووکە کە چۆنێتی دابینکردنی هەنگاو بە هەنگاوت پێدەڵێت بۆ

بونیادنانی خووی باشتر لە خۆتدا، لە خێزانەکەتدا، لـە کۆمپانیاکەتـدا، وە لە هەر شوێنێکی تر کە تۆ بتەوێت. بەڵام پرسیارە ڕاستەقینەکە ئەمەیـە: "ئایا تۆ دەبێت بەو کەسەی کە دەتـەوێت ببیـت؟" یەکـەم هـەنگاو ئـەوە نییە کە چی یان چۆن، بەڵکو کێ. تۆ پێویستە بزانیت کە دەتەوێت ببیـت بە کێ. بەپێچەوانەوە گەڕانەکەت بۆ گۆڕین وەکو بەلـەمێکی بـێ سـەوڵ وا دەبێت. هەربۆیە لێرەوە دەست پێدەکەین.

تۆ ئەو هێزو توانایەت هەیە کە چۆنێتی بیروباوەڕەکانـت دەربـارەی خـۆت بگۆڕیت. کەسایەتیت (نەخشی سەر بەرد نییە) هەموو خولـەکێك هـەلێکت هەیە دەتوانیت لە ئەمڕۆوە ئـەو کەسـایەتیە هەڵبـژێریتو بـەهێزی بکـەیت بـەو خووانـەی کـە ئـەمڕۆ هەڵیدەبـژێریت. وە ئەمـەش دەمانگەیـەنێت بـە مەبەسـتێکی قـووڵتر لـەم پەرتووکـەدا وە هۆکـاری ڕاسـتەقینەی گرنگـی خووەکان.

بونیادنانی خووی باشتر بەمانای لەناوبردنی داهێنانـە ڕۆژانـەکانت نایـەت. بابەتەکە ئەوە نییە هەموو شەوێك پەتی ددان بەکار بهێنیت بۆ ددانـەکانت یان هـەموو بەیانیـەك خـۆت بـە ئـاوی سـارد بشـۆیت، یـان هـەموو ڕۆژێـك هەمان جلوبەرگ بپۆشیت. بابەتەکە ئەوە نییە کە شتانێکی وەکو پێوانـە دەرەکیەکان بەدەست بهێنیت وەکو ئەوەی سەرکەوتن بەدەسـت بهێنیـت لـە کۆکردنـەوەی پـارەی زیـاتر، یـان دابەزانـدنی کێشـی زیـاتر، یـان نەهێشـتنی نیگـەرانیت. خووەکـان دەتـوانن یارمـەیتت بـدەن بـۆ بەدەستهێنانی شتەکان، بەڵام لە بنەڕەتەوە خووەکان بۆ *هەبوونی* شتێك نییە. بەڵکو دەربارەی *بوون* بە کەسێکە. لـە کۆتاییـدا خووەکانـت گـرنگن چونکە یارمەتیت دەدەن ببیت بەو کەسەی کە هیـوا خوازیـت ببیـت. ئـەو

کەناڵەن کە لە ڕێگەیانەوە گەشە بە قووڵترین بیروباوەڕەکانت دەدەیت دەربارەی خۆت. دەقاودەق، تۆ دەبیت بە خووەکانت.

کورتەی ئەم بەشە

- سی ئاستی گۆڕان هەیە: گۆڕینی دەرئەنجام، گۆڕینی پرۆسەکە، وە گۆڕینی کەسایەتی.
- کاریگەرترین ڕێگە بۆ گۆڕینی خووەکانت ئەوەیە کە جەخت بخەیتە سەر ئەوەی کە دەتەوێتو هیواخوازیت ببیت بە کەسێکی چۆن نەك چی بەدەست بهێنیت.
- کەسایەتیت لە خووەکانتەوە بەدەردەکەوێت. هەر کردارێك وەك دەنگێکە بۆ جۆری ئەو کەسەی کە دەتەوێت ببیت.
- بوون بە باشترین کەس کە خۆت دەتەوێت پێویستی بەوەیە کە بەردەوام بیروباوەڕەکانت چاك بکەیت، وە کەسایەتیت فراوانترو نوێ بکەیتەوە.
- هۆکاری ڕاستەقینەی ئەوەی کە خووەکان گرنگن لەبەر ئەوە نییە کە دەتوانیت ئەنجامێکی باشترت پێبدەن (سەرەڕای ئەوەی کە دەشتوانن)، بەڵام دەتوانن بیروباوەڕت بگۆڕن دەربارەی خودی خۆت.

٣
چۆن خووی باشتر بونیاد دەنێیت بە چوار هەنگاوی ئاسان

لە سالّی ١٨٩٨دا، دەروونناسێك بە ناوی دێدوارد سۆرندایك، تاقیکردنەوەیەکی ئەنجامدا بۆ ئەوەی بنەمایەك دابنێت بۆ تێگەشتن لە شێوازی هەڵسوکەوتەکانو وە ئەو یاسایانەی کە هەڵسوکەوتەکانمان بەڕێوەدەبەن. سۆرندایك حەزی لە لێکۆڵینەوە بوو لە هەڵسوکەوتی گیاندارەکاندا، سەرەتا لە پشیلەوە دەستی پێکردو کاری لەسەر کرد.

هەر پشیلەیەکی دەکردە ناو ئامێرێکەوە کە بە سندوقی مەتەڵ ناسرابوو. سندوقەکە وەها دروستکرابوو کە پشیلەکە بتوانێت لە ڕێگەی دەرگایەکەوە بێتە دەرەوە. "بەچەند کردارێکی ئاسان، وەکو ڕاکێشانی ئەو پەتەی لە شێوەی ئەڵقەدابوو، یان پەستان خستنە سەر بەرز کەرەوەکە، یاخود پێنان بەسەر ئەو ڕووتەختەدا." بۆ نموونە، هەر سندوقێك لە ڕووتەختێك پێکهاتبوو کە پەستانت دەخستە سەر، ئەوا دەرگای لایەکی سندوقەکە دەکرایەوە. هەر کە دەرگاکە دەکرێتەوە پشیلەکە دەتوانێت بێتە دەرەوە بەسەرئەو قاپە خۆراکەی کە لە دەرەوەی سندوقەکە دانراوە.

زۆربەی پشیلەکان دەیانویست بە زووترین کات لە سندوقەکە بێنە دەرەوە کە تێیدا دانراون. لوتیان بە سووچەکاندا دەگێڕن، چنگیان لە بەشە کراوەکان گیر دەکەن، چڕنووك لە شتەکان دەگرن. دوای چەند

خولەکێك لە گەڕان، پشیلەکان ڕەنگە پەستان بخەنە سەر ڕووتەختە جادووییەکە، دەرگاکە دەکرێتەوەو ئەوانیش ڕادەکەنە دەرەوە.

سۆرندایك، هەڵسوکەوتی هەر پشیلەیەکی لە زۆر تاقیکردنەوەوە دۆزیوەتەوە لەسەرەتادا، بەدەوری سندوقەکەدا بەشێوەیەکی هەڕەمەکیانە دەسووڕانەوە بەڵام هەر کە بەزوویی ڕووتەختەکە پەستانی دەخرێتە سەر دەرگاکە کراوەتەوە، لەمەوە پرۆسەی فێربوون دەست پێدەکات. وورده وورده هەر پشیلەیەك فێری ئەوە دەبێت کە هەر کردارێکی پەستان کە دەیکات و پاداشتێکی لەگەڵدایە ئەویش ڕاکردنە لە سندوقەکەو گەشتنە بە خواردنەکە.

دوای بیست بۆ سی تاقیکردنەوە، ئەم هەڵسوکەوتە دەبێتە شتێکی زۆر ئۆتۆماتیکی وە دەبێتە خوویەك کە پشیلەکە بتوانێت لە چەند چرکەیەکدا هەڵبێت لە سندوقەکە. بۆ نموونە، سۆرندایك تێبینی کرد، "پشیلەی ژمارە (١٢) پێویستی بەم کاتانەی خوارەوە هەیە بۆ ئەوەی کردارەکە ئەنجام بدات، ١٦٠ چرکە، ٣٠ چرکە، ٩٠ چرکە، ٦٠، ١٥، ٢٨، ٢٠، ٣٠، ٢٢، ١١، ١٥، ٢٠، ١٢، ١٠، ١٤، ١٠، ٨، ٨، ٦، ٦، ٧."

بە درێژایی سێ تاقیکردنەوەی یەکەم، پشیلەکە لە یەك خولەك و نیودا هەڵهات. بەدرێژایی سێ تاقیکردنەوەی کۆتایی، لە ٦,٣ خولەکدا هەڵهات. بەڕاهێنان هەر پشیلەیەك هەڵەی کەمتری ئەنجام دەدا وە کردارەکانیان خێراتربوون و زیاتر ئۆتۆماتیکی بوون. لە جیاتی دووبارە کردنەوەی هەمان هەڵە، پشیلەکان وایان لێهات ڕاستەوخۆ بەرەو چارەسەرەکە دەچوون.

لە لێکۆڵینەوەکانیەوە، سۆرنداێک وەها دەست دەکات بە باسکردنی فێربوونی پرۆسەکە، "هەڵسوکەوتەکان سەرئەنجامی قایلکەریان بەدوادا یەت کە وادەکات دووبارەی بکەیتەوەو ئەوانەشی دەبنە هۆی دڵتەنگی کەمتر حەز بە دووبارە کردنەوەیان دەکەیت." کارەکانی ئەو خاڵێکی دەست پێکی بێوێنە دابین دەکەن بۆ مشتومڕکردنی ئەوەی چۆن خووەکان ژیانمان پێکدێنن. هەروەها دەبێتە هۆی دابینکردنی وەڵامێکی وەها بۆ هەندێك پرسیاری بنچینەیی: خووەکان چین؟ وە بۆچی مێشك خۆی ماندوو دەکات بۆ بونیادنانی ئە خووانە؟

بۆچی مێشکت ئەم خووانە بونیاد دەنێت

خوو هەڵسوکەوتێکە کە بایی ئەوەندە دووبارە دەبێتەوە کە ببێتە شتێکی ئۆتۆماتیکی. پرۆسەی پێکهێنانی خووەکان بە تاقیکردنەوەو هەڵەکان دەست پێدەکات. وە هەرکاتێك کە دەکەویتە بارێکی نوێی ژیانەوە، مێشکت پێویستە بڕیارێك بدات. چۆن وەڵامی ئەمەیان بدەمەوە؟ کە یەکەم جار دەکەویتە کێشەیەکەوە، تۆ دڵنیا نیت کە چۆن چارەی بکەیت. وەکو پشیلەکەی سۆرندایك، تۆ تەنها دەتەوێت هەوڵ بدەیت کە ببینیت چۆن شتەکان چارە دەبن.

چالاکیە دەماریەکانی لە مێشکتدان لە ئاستێکی بەرزدا دەبێت لە کاتی کێشەدا. بە ئاگاییەوە لێکدانەوە بۆ بارزدۆخەکە دەکاتو بڕیاری بەئاگایانە دەدات دەربارەی ئەوەی کە چۆن هەڵسوکەوت بکات. تۆ بە تەن زانیاری نوێ وەردەگریتو هەوڵ دەدەیت کە هەست بە هەموویان

بکەیت. مێشک سەرقاڵە بە فێربوونی کاریگەرترین کۆرس بۆ ئەوەی کردارەکانت ئەنجام بدەیت.

جاروبار وەکو پشیلەکە پەستان دەخەیتە سەر ڕوو تەختەکەو دەکەویت بەسەر چارەسەریەکەدا. تۆ هەست بە نیگەرانی دەکەیت، وە تۆ ئەوەت بۆ دەردەکەوێت کە بەرەو هەڵهاتنەکە بڕۆیت هێمنت دەکاتەوە. تۆ مێشکت ماندوو بووە لەو ڕۆژە درێژەی هەتبووە لە کارەکەت، وە فێری ئەوە دەبێت کە یاریە ئۆنلاینەکان ئاسوودەت دەکەن. تۆ هەر دەدۆزیتەوەو دەدۆزیتەوەو دەدۆزیتەوە و دواتر - پاداشتی بێئەیئێم- وەردەگریت.

دوای ئەوەی کە تۆ خەڵاتێکی چاوەڕواننەکراو بەدەست دەهێنیت، ئەو کاتە تۆ بەرنامەڕێژی خۆت بۆ جاری داهاتوو دەگۆڕیت مێشکت ڕاستەوخۆ دەست دەکات بە نەخشەکێشان بۆ ڕووداوەکان کە دەبێتە هۆی بەدەست هێنانی خەڵات. خولەکێك بوەستە- ئەوە هەستێکی خۆشە. ڕێك پێش ئەوە چیت کردووە؟ ئەمە ئەڵقەی ئەو دەستکەوتەیە لە پشت هەموو هەڵسوکەوتێکی مرۆڤەوە: هەوڵ بدە، شکست بێنە، فێرببە، بە جیاوازتر هەوڵبدەرەوە، بە مەشق کردن ئەوە پێکهاتنی خووەکانە.

هەر کاتێك بەبەردەوامی بەرەو ڕووی کێشە بوویتەوە، مێشکت پرۆسەی چارەسەرکردنەکە بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی ئەنجام دەدات. خووەکانی تۆ تەنها زنجیرەیەك چارەسەری ئۆتۆماتیکین کە کێشەو نیگەرانیەکان چارەسەر دەکات کە بەبەردەوامی ڕووبە ڕووت دەبێتەوە. هەروەکو زانای بواری هەڵسوکەوتی مرۆڤ جەیسن ریا نووسیویەتی، "خووەکان زۆر بە

سادەیی چارەسەری باوەڕپێکراون بۆ کێشە دووبارە بووەوەکان لە ژینگەی ئێمەدا."

کە خووەکان دروست دەبن، ئاستی چالاکی مێشک کەم دەبێتەوە. تۆ فێری ئەوە دەبیت کە لەسەر چارەسەریەکان بمێنیتەوە کە پێشبینی سەرکەوتنیان لێدەکرێت، وە هەموو شتێکی تر کە بخرێتە دەرەوە. کە بارودۆخێکی هاوشێوە لە داهاتوودا سەرهەڵدەداتەوە، ئەوکاتە تۆ دەزانیت کە ڕێک بەدوای چیدا دەگەڕێیت. ئیتر پێویست بەوە ناکات هەموو بارودۆخێك شیکردنەوەی بۆ بکەیت. مێشکت ڕاستەوخۆ بڕگەی تاقیکردنەوەکان و هەڵەکان دەپەڕێنێت و یاسایەکی ژیرانە دادەنێت: ئەگەر ئەمە بێت، دوایی ئەوەیە. ئەم ردارِشتنە فێربوونانە دەتوانن هەموو کاتێك شوێنیان بکەویت بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی هەر کاتێك بارودۆخەکە لەبار بوو. ئێستا، هەر کاتێك هەستت بە نیگەرانی کرد، تۆ ئەو گرەوت بۆ دێت کە هەڵبێیت. هەتا زووتر لە دەرگای کارکردنەکەت بڕۆیتە دەرەوە، تۆ کۆنترۆڵی یاری ئۆینلانەکە دەبەیت. ئەو هەڵبژاردەیەی جارێك پێویستی بە کۆشش بوو ئێستا شتێکی ئۆتۆماتیکیە. خووەکە دروست بووە.

خووەکان کورتەی ئەو ئەزموونانەیە کە مێشك فێری بووە. لە هۆشدا، خووەکان لە یادەوەریدا دەمێنێتەوە بۆ ئەو هەنگاوانەی کە پێشتر گرتووتەتە بەر بۆ چارەسەر کردنی کێشەیەك لە ڕابردوودا. هەرکاتێك بارودۆخەکە ڕاست بێت، ئەتوانیت بچێتەوە نێو یادەوەریەکانت و ئەوەی چی لە داهاتوودا کاردەکات.

پێکهێنانی خووه‌کان باوه‌ڕپێنه‌کراوانه به‌سووده چونکه هزری هۆشیار ڕێگه‌یه‌کی ته‌سکه بۆ مێشك، ته‌نها ده‌توانێت سه‌رنج بخاته سه‌ر یه‌ك کێشه له کاتێکدا. له ئه‌نجامدا مێشکت هه‌میشه کار له‌سه‌ر ئه‌وه ده‌کات که سه‌رنجی هۆشیارت بپارێزێت بۆ هه‌ر تاقیکردنه‌وه‌یه‌ك که له هه‌مووی گرنگتره. هه‌ر کاتێك ئه‌وه شایه‌نی ڕوودان بێت، هزری هۆشیار ده‌گوێزرێته‌وه بۆ نه‌ست، بۆ ئه‌وه‌ی کرداره‌که به شێوه‌یه‌کی ئۆتۆماتیکی ئه‌نجام بدات. به وردی ئه‌مه ئه‌و شته‌یه که ڕووده‌دات کاتێك خوویه‌ك دروست ده‌بێت. خووه‌کان ده‌بنه هۆی په‌ستانی مێشکی زیاد له‌پێویست‌و توانای ئازاد بوونی مێشك، بۆیه ده‌توانیت سه‌رنجت ته‌رخان بکه‌یت بۆ فرمانێکی تر. سه‌ره‌ڕای چوستیه‌که‌یان، هه‌ندێك خه‌ڵك هێشتا ده‌رباره‌ی سووده‌کانی خووه‌کان ده‌پرسن، گفتوگۆکه به‌م شێوه‌یه ده‌ڕوات: "ئایا خووه‌کان ژیانم تاریك ده‌که‌ن؟ نامه‌وێت خۆم بخه‌مه نێو بۆشایی جۆره ژیانێك که چێژی لێنه‌بینم؟ ئایا ئه‌م ڕۆتیناته زۆره ده‌بێته هۆی لابردنی به زیندوویی هێشتنه‌وه‌و خۆڕسکی ژیان؟" زۆر به زه‌حمه‌ت، ئه‌م جۆره پرسیارانه ده‌بێته هۆی دووکه‌رتبوون. وات لێده‌که‌ن که تۆ پێویسته له نێوان بوونیادنانی خووه‌کاندا گه‌شتن به ئازادیدا هه‌ڵبژارده بکه‌یت، هه‌ردوو شته‌که یه‌کتری ته‌واو ده‌که‌ن.

خووه‌کان دژایه‌تی ئازادیت ناکه‌ن، به‌ڵکو دروستی ده‌که‌ن. له ڕاستیدا ئه‌و که‌سانه‌ی که ناتوانن مامه‌ڵه له‌گه‌ڵ خوه‌کانیان بکه‌ن ئه‌وا زۆرکات ئه‌و خوانه‌ن که که‌مترین بڕی ئازادیان هه‌یه. به‌بێ هه‌بوونی خوویه‌کی باشی دارایی، ئه‌و هه‌مووکات تۆ شه‌ڕ ده‌که‌یت بۆ دۆلاری داهاتوو. به‌بێ هه‌بوونی خوویه‌ك بۆ ته‌ندروستیه‌کی باش، ئه‌وا هه‌مووکات وا

دەردەکەویت کە توانای تەواوت پێ نییە. بەبێ هەبوونی خووی باش بۆ فێربوون، هەمووکات وا هەست دەکەیت کە تۆ لە دواوەی ڕیزەکەدایت. ئەگەر تۆ هەمووکات پەستانت لەسەرە کە بڕیارێك بدەیت دەربارەی ئەرکێکی ئاسان- دەبێت لە کوێ وەرزش بکەم، بۆ کوێ بڕۆم بۆ نووسین، دەبێت کەی حسابەکە بدەم- ئەو کاتە کاتێکی کەمترت دەبێت بۆ ئازادی. تەنها بە دانانی بنچینەکانی ژیان ئاسانتر دەکات بە جۆرێك دەتوانیت ئازادی تەواو بۆ مێشکت دروست بکەیت کە پێویستە بۆ بیرکردنەوەیەکی ئازادانەو داهێنەرانە.

بە پێچەوانەشەوە، کاتێك کە ئەو خووانەت دەبێت کە بتوانیت پەیوەستیان بیت ئەوا دەتوانیت لەگەڵ بنەماکانی ژیان مامەڵە بکەیتو جێبەجێی بکەیت، مێشکت ئازاد دەبێت لەوەی سەرنج بخاتە سەر ململانێی نوێو بەڕێوەبردنی ئەو کۆمەڵە کێشەیەی داهاتوو تر. بوونیادنانی خووەکان لە کاتی ئێستادا وات لێدەکات کە زیاتر ئەوەی دەتەوێ ئەنجامی بدەیت لە داهاتوودا.

زانستی چۆنێتی کارکردنی خووەکان

پرۆسەی بوونیادنانی خوو دەتوانێت بەسەر چوار هەنگاوی ئاساندا دابەش بکرێت: ئاماژە، ئارەزوو، وەڵامدانەوەو پاداشت. دابەشکردنی بۆ ئەم بنچینانەی خوارەوەو ڕەنگە یارمەتیمان بدات بۆ تێگەشتن لەوەی کە خوو چییە، وە چۆن کار دەکات، وە چۆن چاکتری دەکەیت.

ئامـاژە	ئارەزوو	وەڵامدانەوە	پاداشت
١	٢	٣	٤

کات ←

وێنـەی ٥: هـەموو خوویـەك بـە چـوار قۆناغـدا دەڕوات بـە هـەمان ڕیزبەنـدی : ئاماژە، ئارەزوو، وەڵامدانەوە، پاداشت.

ئـەم چـوار شـێوەیە بڕبـڕەی پشـتی هـەر خوویەکـە، وە مێشـکت بـەم ڕیزبەندیە دەڕوات هەموو جارێك بە هەمان ڕیزبەندی.

یەکەم، ئاماژە هەیە. ئاماژە دەئاژوێت بۆ بنەمای خوو. ئەمە کەمێك لـەو زانیاریـە کـە پێشـبینی پاداشـت دەکـات. ئـەوەی کـە باووباپیرانمـان سەرنجیان دەخستە سەر ئاماژەکان کە نیشانەی دەخستە سـەر پاداشـتە سـەرەتاییەکانی وەکـو خـواردنو ئـاوو سـێکس. ئەمڕۆکـە، زۆربـەی کاتەکەمان بەوەوە بەسەر دەبەین کە فێری ئاماژەکان بین کـە پێشـبینی پاداشـتە دووەمیـەکان بکـات، وەکـو پـارەو ناوبـانگ، توانـاو پلـە، پیاداهەڵدانو پەسەند کردن، خۆشەویستیو هاوڕێیەتی، یان هەستی قایل بوونی تایبەتی (بەدڵنیاییەوە هەروەها ئەم بەدواداچوونانە نارێکیـەکانمان بـەرەو ڕزگـاربوونو دوو ئەوەنـدە کـردن ئاڕاسـتە دەکـەن، کـە ئەمـەش هاندەرێکی قووڵترە لە پشت هەموو شتێکەوە کە دەیکەین.)

مێشـکت بـەردەوام ژینگـەی نـاوەو دەرەوەی تـۆ شـی دەکاتـەوە بـۆ دەستکەوتنی سـەرەداوێك بـۆ ئـەوەی بزانێـت پاداشـتەکان کەتوونەتـە چ شوێنێکەوە، چونکە ئاماژە یەکـەم نیشـانەیە بـۆ ئـەوەی بـزانین کـە ئێمـە

نـزیکین لـه پاداشـتەکەوە، بـە شـێوەیەکی سروشـتی بـەرەو ئـارەزوو ڕێنوێنیمان دەکات.

ئارەزووەکان دووەم هەنگاون، وە ئەوانە هێزە هاندەرەکانن لە پشت هـەر خوویەکەوەوە. بەبێ هەبوونی هەندێك ئاستی هاندان یان خواسـت–بـەبێ هەبوونی ئـارەزوو بـۆ گـۆڕان– ئێمـە هـیچ هۆکارێکمـان نابێـت بـۆ کـردار. ئەوەی ئارەزووی دەکەیت خودی خووەکـە نییـە بـەڵکو ئـەو گۆڕانەیـە لـە شێوەی گەیاندنیدا. تۆ ئارەزووی کێشـانی جگەرەیـەك ناکـەیت بـەڵکو تـۆ ئارەزووی ئەو هەستە دەکەیت لە حەسانەوە کـە جگەرەکـە پێـت دەدات. تۆ فڵچەکردنی ددانەکانت هانت نادات بۆ ئەوەی بیشۆیت بەڵکو بۆ ئەوەی بۆنێکی خۆش و دەمودداننێکی خاوێنت هەبێت. تۆ ناتەوێت تەلەفیزیۆنەکە پێ بکەیت بەڵکو دەتەوێت دڵخۆش ببیت. هەر ئارەزوویەك بەسـتراوەتەوە بـەو حـەزی گۆڕانـەی هەتـە لـە ناوەوەتـدا. ئەمـە خـاڵێکی گرنگـە کـە لـە دواتردا بە ووردی باسی لێوە دەکەین.

ئارەزووەکان لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگۆڕێت. لـە بـیردۆزدا، هـەر پارچەیەك لە زانیاری دەتوانێت ببێتە هۆی ئارەزوویەك بـەڵام لـە کرداردا، هەموو کەسێك هەمان ئاماژە هانی نادات. بۆ کەسـێکی قومارچـی دەنگـی ئـامێری قومارەکـە ڕەنگـە هێزێکـی وابێـت کـە شـەپۆلێك لـە ئـارەزوو لـە قومارچییەکەدا دروست بکات. و بۆ کەسێك کە بە دەگمەن قومار دەکات، ئەو دەنگە دەنگی جەرەس و شتانەی نێو گازینۆکە تەنها ژاوەژاوێك بێـت و بـەس. ئاماژەکـان بـێ مانـان هـەتا ئـەو کاتـەی ڕوون دەکرێنـەوە، هەستکردنەکان و بیرکردنەوەکان و دەنگۆکان بۆ کەسـی بینـەر ئـەو شـتەیە کە دەبێتە هۆی گواستنەوەی ئاماژەکان بۆ ئارەزوو.

هەنگاوی سێهەم وەڵامدانەوەیە، وەڵامدانەوە ئەو کردارەیە کە تۆ بەرجەستەی دەکەیت، کە شێوەی بیرکردنەوەکەت یاخود کردارەکانتە. ئیتر ڕوودەدات بە پشت بەستن بەوەی کە تا چەندێك شتێك هانی داویتو تا چەندێك بەریەککەوتن هەیە لەگەڵ ئەو هەڵسو کەوتەدا. ئەگەر کردارێکی تایبەت پێویستی بە کۆششێکی جەستەیو هزری زیاتر بوو لەوەی کە خۆت دەکەیت، ئەوا تۆ ئەنجامی نادەیت ئەو کردارە. وەڵامدانەوەکانیشت هەروەها بەندن بە تواناکانتەوە. ئاسان دێتە بەرچاو، بەڵام کاتێك ڕوودەدات کە تۆ توانای ئەنجامدانیت هەبێت. تەنها ئەگەر تۆ دەتەوێت تۆپەکە بخرێتە نێو سەبەتەی بەیسبۆڵەکەوەو بەڵام ناتوانیت ئەوەندەی پێویستە بۆ بەرزبوونەوە بۆ گەیشتن بە سەبەتەکە بازبدەیت، کەواتە تۆ هی ئەوەت نیە ئەنجامی بدەیت.

لە کۆتایدا وەڵامدانەوە دەبێتە پاداشت پاداشتەکان کۆتا ئامانجن بۆ هەموو خووەکان ئاماژە بۆ ئەوەیە تێبینی پاداشتەکە بکەیت. ئارەزوو بۆ ئەوەیە کە تۆ پاداشتەکەت دەوێت. وەڵامدانەوە بۆ دەستکەوتنی پاداشتەکەیە. ئێمە بە شوێن پاداشتدا ڕادەکەین چونکە ئەوان دەبنە هۆی بەدیهێنانی دوو مەبەست: (١) قایلکردنمان: قایلمان دەکەن.(٢) فێرمان دەکەن.

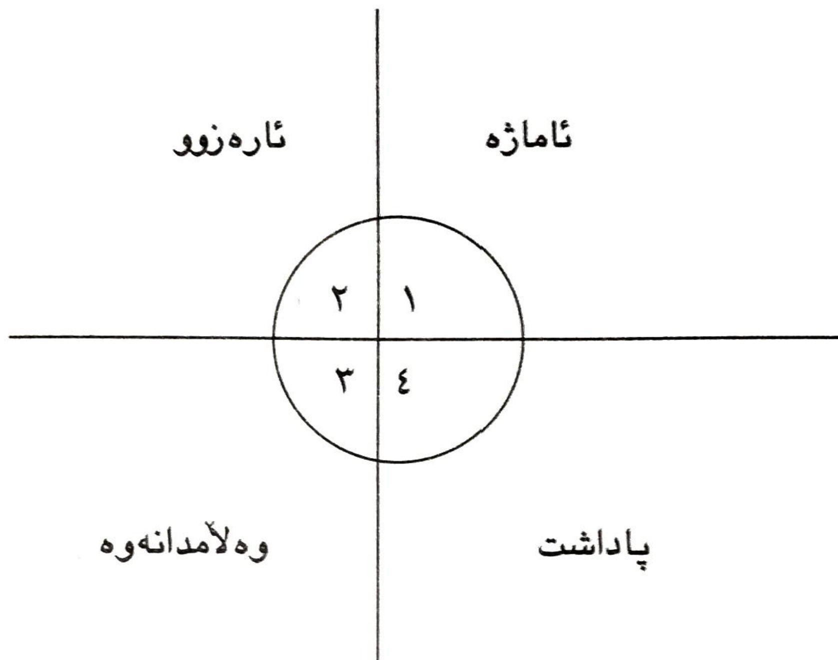
یەکەم مەبەست لە پاداشت بۆ قایلکردنی ئارەزووە. بەڵێ، پاداشتەکان لە ڕێگەی خۆیانەوە سودەکان دابین دەکەن. خۆراكو ئاوو وزەی پێویستت پێدەدەن بۆ ڕزگاربوون. بەرزکردنەوەی پلە دەبێتە هۆی بەدەست هێنانی پارەو ڕێزی زیاتر. زیاتر لەشو لارت ڕێك بێت ئەوە تەندروستیت باشتر دەبێت لەگەڵ شێوەی دەرکەوتنت بەڵام ئەو سوودە ڕاستەوخۆیە

ئەوەیە کە پاداشتەکان ئارەزووەکانت قایل بکەن وەکو خواردن‌و بەدەست هێنانی پلە یان بەدەست هێنانی ڕەزامەندی. بە لایەنی کەمەوە بۆ خولەکێك، پاداشتەکان ئاسوودەییت بۆ دێنن وە ئارەزووەکانت دەژێننەوە.

دووەم، ئەوە پاداشتە کە فێری ئەوەمان دەکەن کە چ کردارێك شایەنی ئەوەیە کە لە داهاتوودا بمێننەوە مێشکت بە شوێن پاداشتدا دەگەڕێت. کە تۆ بە نێو ژیانتدا تێپەڕ دەبیت، سیستمی دەمارەکانت بە بەردەوامی چاودێری ئەوە دەکات کە چ کردارێك دەبێت جێی ڕەزامەندی ئارەزووەکانت‌و چێژت پێدەدات. هەستی خۆشییەکان‌و بێهیوا بوون بەشێکن لە دەستکەوتی میکانیزمێك کە یارمەتی مێشکت دەدەن بۆ جیاکردنەوەی کردارە بە سوودەکان‌و کردارە بێسوودەکان. پاداشتەکان ئەڵقەی دەستکەوتەکانت بۆ نزیك دەکەنەوەو بازنەی خووەکانت بۆ تەواو دەکەن.

ئەگەر هەڵسوکەوتێك پێویست نەبێت لە هەر یەکێك لەو چوار قۆناغەماندا، ئەوە نابێت بە خوو. نەهێشتنی ئامازەو خووەکانت هەرگیز دەست پێ ناکات. ئارەزووەکان لاببەو ئیتر بەشی پێویست ئەزموونی ئەوەت نابێت کە هانت بدات بۆ کردار. هەڵسوکەوتەکانت والێبکە زەحمەت بێت ئەو کاتە ئیتر ناتوانیت کە ئەنجامیان بدەیت، وە ئەگەر پاداشتەکان شکستیان هێنا بۆ قایل کردنی ئارەزووەکانت، ئەوا تۆ هیچ هۆکارێکت نامێنێت بۆ ئەوەی جارێکی تر ئەنجامی بدەیتەوە لە داهاتوودا بە بێ بوونی سێ هەنگاوی یەکەم، هەڵسوکەوت ڕوو نادات. بەبێ بوونی چوار هەنگاوەکە، هەڵسوکەوتەکە دووبارە نابێتەوە.

ئەڵقەی خووەکان



وێنەی ٦: چوار قۆناغەکەی خووەکان بە باشترین شێوە ڕوونکراوەتەوە بۆ ئەڵقەی دەستکەوت. دەبنە هۆی دروستکردنی بازنەیەکی بێکۆتا بە بەردەوامی دەسووڕێتەوە هەتا لە ژیانتدایت. ئەم "ئەڵقەی خووانە" بە بەردەوامی لە ژینگەی دەورت وورد دەبێتەوە. پێشبینی دەکەیت کە چی تر ڕوو دەدات لە هەنگاوی داهاتوودا: هەوڵدان بۆ دۆزینەوەی وەڵامدانەوەی وەڵامدانەوەی جیاواز، وە فێربوون لە ئەنجامەکانەوە.

بە کورتی، ئاماژە دەبێتە هۆی ئارەزووەکان، کە ئەویش وەکو هەندەرێکە بۆ وەڵامدانەوە، کە دەبێتە هۆی‌دابینکردنی پاداشت، کە ئەمەش دەبێتە قایلکردنی ئارەزووەکان، وە لە کۆتاییدا دەبێتە شتێك کە هەماهەنگ بێت لەگەڵ ئامارژە. پێکەوە ئەو چوار هەنگاوە دەبنە هۆی دروستکردنی ئەڵقەیەکی دەستکەوتی دەمارزانی– ئامارژە، ئارەزوو، وەڵامدانەوەو پاداشت.

ئاماژە، ئارەزوو، وەڵامدانەوە، پاداشت-ئەوە لە کۆتاییدا یارمەتیت دەدات بۆ دروستکردنی خووی ئۆتۆماتیکی- ئەم بازنەیە ناسراوە بە ئەڵقەی خووەکان. پرۆسەی ئەم چوار هەنگاوە شتێك نییە بە ڕێکەوت ڕووبدات، بەڵام زیاتر لەوەی کە ئەڵقەی دەستکەوتێکی بێکۆتایە کە بەردەوام دەسووڕێتەوەو چالاکە بە درێژایی ژیانت- تەنانەت بە ئێستاشەوە. مێشك بەردەوام لە ژینگەی دەرەوە وورد دەبێتەوە، پێشبینی ئەوە دەکات کە شتی دواتر چییە کە ڕوو دەدات، وەڵامدانەوەی جیاواز تاقی دەکاتەوە، وە لە ئەنجامەکانەوە فێر دەبین. تەواوی پرۆسەکە تەواو دەبێت لە چاوتروکانێکدا، وە ئێمەش دووبارەو دووبارە بەکاری دێنین بەبێ ئەوەی درك بەوە بکەین کە هەمووشتێك لە خولەکی پێشووتردا تەواو بووە. دەتوانین ئەم چوار هەنگاوە جیابکەینەوە بۆ دوو قۆناغ: قۆنافی کێشەو چارەسەرکردن، قۆناغی کێشە پێکهاتووە لە ئاماژەو ئارەزوو، وە ئەمەش کاتێکە کە تۆ بۆت ڕوون دەبێتەوە کە هەندێك شت هەیە پێویستی بە گۆڕینە. وە قۆناغی چارەسەر پێکهاتووە لە وەڵامدانەوەو پاداشت، وە ئەمەش کاتێکە کە هەڵوێست وەردەگریت وە هەروەها ئەو گۆڕانکاریە بەدەست دەهێنیت کە تۆ ئارەزووتە.

قۆناغی یەکەم		قۆناغی دووەم	
کێشە	چارەسەر	وەڵامدانەوە	پاداشت

هەموو خووەکان بەهۆی ئارەزوویەکەوە بەڕێوەدەچن بۆ چارەسەر کردنی کێشە. هەندێك جار کێشە بریتیە لەوەی کە تۆ تێبینی شتێکی باش دەکەیتو دەتەوێت بەڕێوەی ببەیت. هەندێکجار کێشەکە ئەوەیە کە تۆ ئەزموونی ئازار دەکەیت وە دەتەوێت باش ببیتەوە.
بە هەردوو بارەکەدا، مەبەست لە هەموو خووەکان بریتییە لە چارەسەرکردنی ئەو کێشانەی کە بەرەوڕووت دەبنەوە.
لەو خشتەیەی پەڕاوی دواتردا، دەتوانیت چەند نموونەیەك ببینیت سەبارەت بەوەی ئەم پەرتووکە چۆنە لە ژیانی ڕاستەقینەدا.
بیهێنە پێشچاوت دەڕۆیتە ژوورێکی تاریکەوەو بەشوێن سویچ پلاکەکەدا دەگەڕێیت. تۆ لە جارێك زیاتر ئەم خووە ئاسانەت بەرجەستە کردووە کە ئەوەندە زۆر بووە ناتوانیت بەبیرت بێتەوە. تۆ لە چاوترووکانێکدا بەهەر چوارقۆناغەکەدا تێپەڕ دەبێت. ئەمە وات لێدەکات بەبێ بیرکردنەوە ئەوە ئەنجام بدەیت. بەپێی کات کە دەبین بە هەرزەکار، زۆر بە دەگمەن تێبینی خووەکان دەکەین کە ژیانمان بەڕێوە دەبەن. زۆربەی زۆرمان چەند چرکەیەك بیردەکەیتەوە لەو ڕاستیەی کە کام تاکەیان لەپێشدا لەپێبکەیت هەموو بەیانیەك، یان دەرهێنانی پلاکی ئامێری تۆستەکە لەدوای هەموو بەکارهێنانێك، یان هەمیشە جلەکانت بگۆڕیت بە جلێکی ئاسوودەتر پاش ئەوەی کە دەگەیتەوە ماڵەوە دوای کارکردن. دوای چەندین سەدە لە پرۆگرامسازی هزری، ئێمە بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی دەگەینە سەر ئەم شێوازە بیرکردنەوەو هەڵسوکەوتە.

قۆناغی کێشە		قۆناغی چارەسەر	
ئاماژە	ئارەزوو	وەڵامدانەوە	پاداشت
تەلەفۆنەکەت وویزە وویز دەکات بەهۆی هاتنی نامەیەکی تازەوە.	تۆ دەتەوێت فێری ناوەڕۆکی نامەکە ببیت.	تۆ تەلەفۆنەکە ڕادەکێشیتە لای خۆتو نامەکە دەخوێنیتەوە.	تۆ ئارەزووەکانت قایل دەکەیت بە خوێندنەوەی نامەکە. هێنانی مۆبایلەکەت دەبێتە شتێکی ئاسایی هەر لەگەڵ هاتنی دەنگی نامەکەدا.
تۆ وەڵامی ئیمەیڵەکان دەدەیتەوە.	تۆ دەست دەکەیت بەوەی هەست بە ماندوێتیو نیگەرانی دەکەیت بەهۆی کارەوە. دەتەوێت هەست بەوە بکەیت کە	نینۆکەکانت دەکرۆژیت.	تۆ ئارەزووەکانت قایل دەکەیتو نیگەرانیەکەت نامێنێت. نینۆک کرۆژتنەکەت دەبێتە شتێکی ئاسایی لەکاتی وەڵامدانەوەی

	خـۆت کـۆنترۆڵ بکەیت.		ئیمەیڵەکاندا.
تۆ هەڵدەستیت لە خەو.	دەتەوێت هەست بە ووریا بوونەوە بکەیت.	کۆپێـك قـاوە دەخۆیتەوە.	تـــــۆ ئارەزووەکـــەت بـــەوە قایـــل دەکەیت بەوەی کـــە دەتـــەوێت ووریا ببیتـەوە. قـــــاوە خواردنەوەکـەت دەبێتە شتێکی هاوتــــــەریب لەگـــــەڵ هەستانتدا.
تۆ بۆنی دوکانی چـــۆرەکەکە دەکـــەیت کـــە بـــــەرەوخوار دەبیتەوە بەرەو ئۆفیسەکەت.	دەست دەکـەیت بـــە خـــواردنی چۆرەکێك.	تـــۆ چـــۆرەکێك دەکرِیـــــتو دەیخۆیت.	تــــــۆ ئارەزووەکـــەت قایـل دەکـەیت بـــە خـــواردنی چۆرەك. کرِینـی چۆرەك دەبێتـە شـــــتێکی هاوتەریبلەگـەڵ

			ڕێکردنت لەسەر شەقامەکە لە نزیک ئۆفیسەکەتەوە.
خۆت دەکێشیت بە بەردێکدا لەسەر پرۆژەی کارەکەت.	هەست دەکەیت گیر بوویت و دەتەوێت بێتاقەتیەکەت نەمێنێت.	تۆ تەلەفۆنەکەت دەردەهێنیت و سەیری تۆڕە کۆمەلاتیەکان دەکەیت.	تۆ ئارەزووەکەت قایل دەکەیت بەوەی هەست بە حەوانەوە بکەیت. سەیر کردنی تۆڕە کۆمەڵایەتیەکان دەبێتە شتێکی هاوتەریب تیاتدا هەرکاتێك وەستایت لە شوێنی کارەکەت.
تۆ دەڕۆیتە نێو ژوورێکی تاریکەوە.	تۆ دەتوانیت ببینیت.	تۆ پلاکی گلۆپەکە دەدۆزیتەوە.	تۆ ئارەزووی بینینەکەت قایل دەکەیت. هەڵکردنی

			ڕووناكیه‌كــــــه ده‌بێته شـتێكی هاوتــــــه‌ریب كاتێــــك لــــه ژوورێكــــــــی تاریكدایت.

چوار یاساكه‌ی گۆڕینی هه‌ڵس‌وكه‌وت

له‌به‌شـه‌كانی دواتــردا، ئێمـه كـات ده‌بیـنین له‌گـه‌ڵ ئـه‌و چـوار قۆناغـه‌ی ئاماژه‌، ئـاره‌زوو، وه‌ڵامدانـه‌وه‌و پاداشـت. چـۆن بـه نزیكـه‌یی كارده‌كاتـه سه‌ر هه‌رشتێك كه ئێمه ده‌یكه‌ین ڕۆژانه. به‌ڵام پێش ئه‌وه‌ی ئـه‌وه بكـه‌ین، پێویسته ئه‌م چوار هه‌نگاوه بگۆڕین‌و بیخه‌ینه خشته‌ی كرداره‌كه‌تـه‌وه كـه بتـوانین بـه‌كاری بهێـنین بـۆ پێكهێنـانی خـووی بـاش‌و لـه‌ناوبردنی خـووه خراپـه‌كان.

من ئه‌م خشته‌یه به‌كار دێنم وه‌كو چـوار یاسـا بـۆ گـۆڕینی هه‌ڵس‌وكـه‌وت، وه چه‌ند یاسایه‌كی ئاسان دابـین ده‌كـه‌م بـۆ دروسـتكردنی خـووی بـاش‌و نه‌هێشتنی خووه خراپـه‌كان. ده‌توانیـت بـیر بكه‌یتـه‌وه كـه هـه‌ر یاسـایه‌ك وه‌كو نوێڵێك وایه كـه ده‌توانێـت كـار له‌سـه‌ر هه‌ڵس‌وكـه‌وتی مـرۆڤ بكـات. كاتێك نوێڵـه‌كان، لـه شـوێنی ڕاسـتدا بـن، دروسـتكردنی خـووه باشـه‌كان ئاسانه- به‌ڵام كه له شوێنێكی هه‌ڵـه‌دابن، ئـه‌وا زۆر بـه نزیكـه‌یی شكسـت مه‌حاڵه.

	چۆن خووی باش بونیاد دەنێیت
یاسای یەکەم (ئاماژە)	بیکە بە شتێکی دیار.
یاسای دووەم (ئارەزوو)	بیکە بە شتێکی سەرنج ڕاکێش.
یاسای سێیەم (وەڵامدانەوە)	بیکە بەشتێکی ئاسان.
یاسای چوارەم (پاداشت)	بیکە بە شتێکی قایلکەر.

دەتوانین ئەم یاسایانە پێچەوانە بکەینەوە بۆ ئەوەی فێر ببین چۆن خووە خراپەکان لەناو ببەین

	چۆن خووە خراپەکان لەناو ببەین
پێچەوانەی یاسای یەکەم (ئاماژە)	وایلێبکە نادیار بێت.
پێچەوانەی یاسای دووەم (ئارەزوو)	وایلێبکە سەرنج ڕاکێش نەبێت.
پێچەوانەی یاسای سێیەم (وەڵامدانەوە)	بیکە بەشتێکی سەخت.
پێچەوانەی یاسای چوارەم (پاداشت)	وایلێبکە قایلکەر نەبێت.

شتێکی نا بەرپرسیارانە دەبێت بۆ من ئەگەر بانگەشەی ئەوە بکەم کە ئەم چوار یاسایە چوار یاسای تێروتەسەلن بۆ گۆڕینی هەر هەڵسوکەوتێکی مرۆڤ کە ئەنجامی دەدات، بەڵام پێم وایە نزیکین لەوەی کە وەها بڵێم. هەروەك بەم نزیکانە دەیبینی چوار یاساکەی گۆڕینی هەڵسوکەوت بە نزیکەیی بەسەر هەموو بوارێکی کارکردندا جێبەجێ دەبێت. لە بواری وەرزشەوە تا سیاسەت، لە بواری هونەرەوە تا دەرمانسازی، لە بواری کۆمیدیەوە تا بەڕێوەبردن. ئەم یاسایانە دەتوانرێت بەکاربهێنرێت ئیتر گرنگ ئەوەیە چ ململانێیەکە کە بەرەو

ڕووی دەبێتەوە هیچ پێویست بە بەرنامەڕێژی جیاواز ناکات بۆ هەر خوویەك کە بەکاری دێنین.

هەر کاتێك ویستت هەڵسوکەوتت بگۆڕیت، دەتوانیت زۆر بە سادەیی لە خۆت بپرسیت:-

١) چۆن دەتوانم وابکەم دیار بێت؟

٢) چۆن دەتوانم وابکەم سەرنج ڕاکێش بێت؟

٣) چۆن دەتوانم وابکەم ئاسان بێت؟

٤) چۆن دەتوانم وابکەم قایلکەر بێت؟

هەرگیز ئەگەر لەخۆت پرسیوە، بۆچی من هەرگیز ئەوە ناکەم کە دەڵێم دەیکەم؟ بۆچی کێشم دانابەزێنم یان بۆچی لە کێشانی جگەرە ناوەستم یان بۆچی پارە کۆناکەمەوە بۆ چێژ وەرگرتن یان بۆچی دەست ناکەم بەو کارەی کە دەمەوێت بیکەم؟ بۆچی کە دەڵێم ئەو کارە گرنگە بەڵام هیچ کات کاتی تەواوم نییە بۆی تا ئەنجامی بدەم؟" وەڵامی ئەم پرسیارانە لەوانەیە لە شوێنێك لە نێو ئەم چوار یاسایەدا بیدۆزیتەوە. کلیلی دروست کردنی خووی باش و لە ناوبردنی خووە خراپەکان بریتیە لە تێگەیشتن لەم یاسا بنەڕەتیانەو چۆن جێگایان بکەینەوە. بەپێی تایبەتمەندێتی خۆت هەموو ئامانجێك چارەنووسی ونبوونە ئەگەر بە پێچەوانەی سروشتی بونیەتی مرۆڤەوە بوو.

خووەکانی تۆ بەهۆی بەرنامەسازیەکەوە دروست بوون لە ژیانتدا. لە بەشەکانی دواتردا دانە بە دانە مشتومڕ لەسەر ئەو یاسایانە دەکەین و پیشانی دەدەین کە چۆن دەتوانین بەکاریان بهێنیت بۆ دروستکردنی

بەرنامە سازیەك كە گونجاوە بۆ خووەكانتو وا دەكات خووە باشەكان خۆیان بە سروشتی دەربكەونو خووە خراپەكانیش وون ببن.

كورتەی بەشەكە

- خوو هەڵسوكەوتێكە كە ئەوەندە دووبارە كراوەتەوە بووەتە شتێكی ئۆتۆماتیكی تیاتدا بە بەكارهێنانی.
- كۆتا ئامانج لە خووەكان بۆ چارەسەر كردنی كێشەكانی ژیانە بە كەمترین ووزەو بە كەمترین ماندوو بوون.
- هەر خوویەك دەتوانرێت بخرێتە نێو ئەڵقەی دەستكەوتەوە كە پێكهاتووە لە چوار هەنگاو: ئاماژە، ئارەزوو، وەڵامدانەوەو پاداشت.
- چوار یاساكەی گۆڕینی هەڵسوكەوت كۆمەڵێك یاسای ئاسانن كە دەتوانین بەكاری بهێنین بۆ بونیادنانی خووی باشتر، یاساكانیش بریتین لە: ١) وایلێبكە دیار بێت، (٢) وایلێبكە سەرنج ڕاكێش بێت، (٣) وایلێبكە ئاسان بێت، (٤) وایلێبكە قایلكەر بێت.

Atomic habits

یاسای یەکەم

وایلێبکە دیار بێت

٤
ئەو کەسەی شێوازێکی ڕێکوپێکی نییە

دەروونناس گاری کلین جارێکیان چیرۆکێکی پێ وتم دەربارەی ژنێك کە ئامادەی کۆبوونەوەیەکی خێزانی بوو. چەند ساڵێکی لە کارکردن وەکو مەشقپێکراو لە بواری پزیشکیدا بەسەر بردبوو، لەگەڵ گەشیتنی بە کۆبوونەوەکە، تەماشایەکی زر باوکەکەی کردوو بە بایەخێکی زۆرەوە ژنەکە وتی: " حەزم لەو جۆرە دەرکەوتنەت نیە ". باوکی کە هەستێکی تەواو باشی هەبوو بە گاڵتەوە وەلامی دایەوە،" منیش هەروەها، حەزم لە شێوەی تۆ نیە"

" نەخێر، ژنەکە پێداگری کرد تۆ پێویستە هەر ئێستا بڕۆیت بۆ نەخۆشخانە"

چەند کاژێرێك دوای ئەوە پیاوەکە لەژێر نەشتەرگەرییەکی گەورەدا بوو کە ژیانی ڕزگار کرد لە دوای ئەوەی کە پشکنینەکان ئەوەیان دەرخست کە گیرانی هەیە لە یەکێك لە خوێنبەرەکانیدا کە لەبەردەم مەترسییەکی گەورەدا بوو بۆ سەکتەی دڵ. ئەگەر ژیری کچەکەی نەبووایە، ڕەنگە ئێستا لە ژیاندا نەمابایە.

ئەو بەو مەشقکردنە چی بینی؟ چۆن ئەو کچە ئەوەی بینی کە خەریکبوو بەسەر باوکیدا دەهات؟

کاتێك خوێنبەرە گەورەکان دەگیرێن، لەش تیشك دەخاتە سەر ئەوەی خوێن بۆ ئەندامە گرنگەکان بنێرێتو دوورە شوێنەکانی تری نزیك لە

پێست. ئەنجامەکەی بریتییە لە گۆڕانی شێوەی دابەشکردنی خوێن لە ڕوخساردا. دوای چەن ساڵێك لە کارکردن لەگەڵ خەڵکیدا کە سەکتەی دڵیان هەبووە، ژنەکە بە شێوەیەکی خۆنەویستانە ئەو توانایەی تیایدا گەشەی کردووە بۆ ناسینەوەی ئەم شێوازە لە گیرانی بۆری خوێن. ئەو نەیدەتوانی ڕوونی بکاتەوە کە تێبینی چی کردووە لە ڕوخساری زڕباوکەکەیدا، بەڵام ئەو زانی کە شتێکی هەڵە هەیە.

چیرۆکی هاوشێوەی ئەمە بوونی هەیە لە بوارەکانی تریشدا. بۆ نموونە، لێکۆڵەرەوەیەکی سەربازی دەتوانێت بە ئەو وێنە ڕووناکییەی سەر شاشەی ڕادارەکە دیاری بکات کە ئەو مووشەکە ئاراستەکراوەی دوژمنانە یان نا وە هەروەها کام فڕۆکەیە سەر بەخۆیانە تەنانەت کە بە هەمان خێراییش دەڕۆن وە لە هەمان بەرزایش دەفڕن وە لە هەموو ڕوویەکەوە وەکویەك دەردەکەون لەسەر شاشەی ڕادارەکەوە. بە درێژایی جەنگی خلیج، ئەفسەری فەرماندە مایکڵ رایلی تەواوی کەشتییە جەنگییەکانی ڕزگار کرد بە فەرمانکردن بە پووچەڵکردنەوەی مووشەکە ئاراستەکراوەکان. سەرەڕای ئەو ڕاستییەی کە شێوەی مووشەکە ئاڕاستەکراوەکان وەکو شێوەی کەشتییە جەنگییەکانی خۆیان وەهابوون. ئەو فرمانێکی تەواو ڕاستیدا، تەنانەت ئەفسەرەکانی سەروو پلەی ئەویش نەیانزانی کە چۆن ئەو کارەی کرد.

کارمەندی لێپرسراوی مۆزەخانە فێری ئەوە بووە کە پارچەیەکی هونەری ئەسڵە لەگەڵ ئەوانەی دەستکردن جیابکاتەوە لەگەڵ ئەوەی ناتوانن ووردەکاری ئەوەت پێبڵێن دەقاودەق. پزیشکی تیشکەکە دەتوانێت سەیری وێنە تیشکییە گیراوەکەی مێشکێك بکات پێشبینی ئەو بەشە

دەکەن کە توشی لێدانەکە دەبێتو گەشە دەکات پێش ئەوەی هیچ نیشانەیەك بە ڕوونی دەربکەوێت بۆ ئەو چاوانەی کە هێشتا مەشقییان لەسەر ئەو شتانە نەکردووە.

مێشکی مرۆڤ ئامێرێکی پێشبینی کردنە. بەبەردەوامی دەوروپشتەکەت لەبەرچاودەگرێتو ئەو زانیارییانە شی دەکاتەوە کە دێت بە مێشکدا هەرکاتێك ئەزموونی شتێکی دووبارەت کرد. وەکو مەشق پێکراوەکان کە دەموچاوی نەخۆشێك دەبینین کە سەکتەی دڵی هەیە یان ئەفسەری فەرماندە کە مووشەکە ئاڕاستەکراوەکە دەبینێت لە شاشەی ڕادارەکەدا– مێشکت دەست دەکات بە تێبینی کردنی شتە گرنگەکان، بە نێو ووردەکارییەکاندا دەڕواتو ئاماژە دیارەکان دەردەخات، وە زانیاریەکان کۆدەکاتەوە بۆ ئەوەی لە داهاتوودا بەکاریبێنێت.

بە مەشق کردنی پێویست، دەتوانیت ئەو ئامازانە دیاری بکەیت کە دەرئەنجامی پێشبینی کراو دەردەهێنن بە بێ ئاگای بە بێ ئەوەی بیری لێبکەنەوە. بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی، مێشکت ئەو وانانەی فێری دەبیت دەیکات بە کۆدێك بە پێی ئەزموون. ناتوانیت هەمووکات ئەوە ڕوونبکەیتەوە کە ئێمە فێری دەبین، بەڵام فێربوون بە درێژایی ڕێگەکە بەردەوامە وە تواناکانی تۆ بۆ تێبینی کردنی ئامازە لێکچووەکان لە بارودۆخێکدا کە تێیکەوتویت ئەوە بنچینەیە بۆ هەموو خویەك کە هەتە.

ئێمە جیاوازی دەکەین لەوەی چەندێك مێشکمانو لەشمان دەتوانێت شت بکات بەبێ بیرکردنەوە. تۆ خۆت بە قژت ناڵێیت کە درێژببێتەوە، یان بە دڵت ناڵێیت کە لێبدات، یان بە سییەکانت بڵێیت کە هەناسەبدەیت، یاخوود بە گەدەت ناڵێیت کە هەرس بکات، وە هێشتا لەشت هەموو

ئەمانە مامەڵەیان لەگەڵدا دەکاتو وە لەوەش زیاتر تۆ لە خـوودی ئاگایی خۆت زیاتریت کە دەیزانیت.

برسێتی لەبەرچاوبگرە چـۆن دەزانیـت کـە برسیتە؟ تـۆ پێویسـت بـەوە ناکـات کـە شـەکرۆکە لەسـەر کەوانتەرەکـە ببینیـت تـا بزانیـت کـاتی نانخواردنـە. ئـارەزووکردنو برسـێتی بـە شـێوەیەکی بـێ ئاگاییانـە بەڕێوەدەچن. لەشـت ئەڵقـەی دەسـتکەوتی هەمـەجۆری هەیـە کـە ووردە ووردە ئاگـاداری ئـەوەت دەدەنـێ کـە چ کاتێـك پێویسـتە دیسـان نـان بخۆیتو ئەمـە ئـەو ڕێگەیەیـە کـە ڕوودەدات لـە دەوروبـەرتو لـە ناختدا. ئارەزووەکانت دەتوانن سوپاسـگوزاری بـۆ هۆرمۆنـەکان بنێـرنو سـووڕی کیمیایی نێو لەشت. لەناکاو، تۆ برسیتە تەنانـەت کـە زۆر دڵنییـاش نیـت کە چی تۆی جووڵاندووە ئەمـە یەکێکـە لـە سەرسـووڕهێنەرترین تێبینیـی لەسـەر خووەکانمـان: تـۆ پێویسـت ناکـات کـە بـەئاگابیت لـە ئامـاژەی خووەکان بـۆ ئـەوەی دەست پێبکـەن. دەتوانیـت تێبینـی ئـەو دەرفەتـە بکەیتو هەنگاوی خۆت بنێی بۆ ئەو بەشە ئۆتۆماتیکییەی مێشکت لەگەڵ هزری بێ ئاگایی. تـۆ دەکـەویت بەسـەر شێوازە کۆنەکـەدا پـێش ئـەوەی ئـەوەت بـۆ ڕوون ببێتـەوە کـە چـی ڕوودەدات. هـەتاوەکو شـتێکت بـۆ دەرنەکەوێت، ڕەنگە تێبینی ئەوە نەکەیت کە تـۆ بـە دەسـتەکانت دەمـت داپۆشـیوە کاتێـك کـە پێدەکـەنیت، پـۆزش دەهێنیتـەوە پـێش ئـەوەی پرسیارەکە بکەیت، یاخوود ئەو خووەت هەیـە کـە قسـە لـە دەمـی خـەڵك دەسـەنیتو ڕاستییەکەیان بۆ تـەواو دەکـەیت. وە هـەتاوەکو زیـاتر ئـەم خووانە دووبارە بکەیتەوە، ئەوا کەمتر ئەم پرسیارە لە خۆت دەکـەیت کـە چی دەکەیتو بۆچی دەیکەیت؟.

کارمەندی فرۆشیارەکە کە فێرکرابوو کارتی دیاریە بەتاڵەکان ببڕێت دوای ئەوەی کڕیارەکان شوێنی تەواویان نەدەما لەسەر کارتەکە. ڕۆژێکییان، کارمەندەکە پارەی دەدایەوە بە ڕیزێک لە کڕیار کە مامەڵەیان بە کارتەکانەوە دەکرد کە کەسی دووەم هاتە پێشەوە فەرمانبەرەکە کردیت کارتی کڕیارەکەی هەڵگێڕایەوە، مقەستێکی هەڵگرت و کردی بە دوو کەرتی تەواوەوە زۆر بێ ئاگاییانە ئەو کارەی کرد—پێش ئەوەی تەماشای کڕیارە واق وڕماوەکە بکات و ئەوە بزانێت کە کردوویەتی.

ژنێکی دیکە کە لەلێکۆڵینەوەکەمدا بەرکەوتنم لەگەڵی هەبوو مامۆستای باخچەی ساوایان بوو. کە کارەکەی بۆ یارمەتی گۆڕیبوو، لەگەڵ ئەوەشدا ئێستا لەگەڵ هەرزەکاردا کاری دەکرد، خووە کۆنەکانی دێتە ناوەوە و ئەو بەردەوام لە هاوکارەکانی دەپرسی ئایا ئەوان دەستیان دەشۆن پاش چونە دەست شۆر. هەروەها چیرۆکی ئەو پیاوەم دۆزییەوە کە چەند ساڵێکی لە کارکردن وەکو مەلەوانی ڕزگارکەر بەسەربردوو وە بێ مەبەست هاواری دەکرد" بڕۆ! " هەرکاتێك منداڵێکی ببینایە کە ڕادەکات.

بە پێی کات، ئەو ئاماژانەی کە خووەکانمان دەتروکێنن زۆر گشتگیر دەبن بەجۆرێك کە بە شێوەیەکی بنچینەیی نەبینراو دەبێ: مامەڵەکردنەکەی کەوانتەری چیشتخانەکە،کۆنترۆڵەکە لە نزیکی تەختە خەوەکەیە، مۆبایلەکەی گیرفانمان. وەڵامدانەوەمان بۆ هەریەك لەم ئاماژانە لە قولایی ئێمەدا کۆدێکی هەیە بەجۆرێك کەوا هەست دەکەیت ئەم پاڵنەرانە لە هیچ شوێنێکەوە نەهاتوون. لەبەر ئەم هۆکارە، ئێمە

پێویستە ئەم پرۆسەی گۆڕینی هەڵس و کەوتە بە وورياييەوە ئەنجام بدەين.

پێش ئەوەی بتوانين بە شێوەيەكی كاريگەرييانە خووی نوێ بونياد بنێين، ئێمە پێويستە فێری ئەوە ببين مامەڵە لەگەڵ ئەم خووانەی ئێستاماندا بكەين. ئەمە ڕەنگە زۆر سەختتربێت وەك لەوەی كە دەردەكەوێت چونكە هەرئەوەندەی بە توندی خووەكان ڕەگيان بە ژيانتدا داكوتی، ئەوە بووەتە شتێكی خۆنەويستانەو ئۆتۆماتيكی تيايدا. ئەگەر خووەكانت خۆنەويستن، ئەوا چاوەڕوانی ئەوە مەكە باشتريان بكەيت. هەروەك دەروونناس كارڵ جەنگ وتوويەتی" هەتاوەكو بەشی نائاگايی بكەيت بەئاگايی، ئەوا ژيانت بەڕێوەدەباتو تۆش ناوی دەنێيت چارەنووس "

كارتی بەرجەستەكردنی خووەكان

هێڵی شەمەندەفەری يابانييەكان وەكو يەكێك لە باشترينەكان دادەنرێت لە جيهاندا. ئەگەر جارێك لە جاران سواری شەمەندەفەرێك بوويت لە تۆكيۆ، ئەوا تێبينی ئەوە دەكەيت گەيەنەرەكان خوويەكی نامۆيان هەيە. كاتێك كارمەندی بەڕێوبەری شەمەندەفەرەكە بەڕێوەدەبەن، چاوەڕێی شتەكانی دەوروبەر دەكەنو فرمان دەردەكەن. شەمەندەفەرەكە دەگاتە وێستگەكە، كارمەندەكە ئاماژە بۆ نيشانەكە دەكاتو دەڵێت،" ئاماژەكە سەوزە " كە شەمەندەفەرەكە دێتە دەرەوەو دەچێتە ژوورەوە بۆ هەر وێستگەيەك، كارمەندەكە ئاماژە بۆ خێرايی پێوەكەدەكاتو داوای خێرايی تەواو دەكات. كاتێك كاتی ڕۆشتن دێت، كارمەندەكە ئاماژە بۆ خشتەی كاتەكە دەكاتو كاتەكە دياری دەكات. لەسەر ڕووتەختەكە

کارمەنـدەکانی تـریش هـەمان کـردار دەکـەن. لـە پـێش دەرچـوونی(بەڕێکـەوتنی) هـەر شـەمەندەفەرێك، سـتافەکە سـەیری قـەراغی ڕووتەختەکـە دەکـەنو ڕایدەگەیـەنن کـە" کەسـی لێ نییـە ! " هـەموو وردەکاریەك دیاریکراوە، ئاماژەی پێکراوەو ناونراوە.

ئـەم پرۆسێسـە بـە ئامـاژەو بـانگکردن دەناسـرێت، ئـەم بەرنامەیـە بـۆ کەمکردنەوەی هەڵە ڕەنگە بە لاتـەوە گێلانـەبێت، بـەڵام باوەڕپێنەکراوانـە کار دەکات. ئاماژەو بـانگکردن ڕێژەی هەڵـەکان لـە ڕێـژەی ٪۸۵ بـەرزتر دەکاتـەوە وە ڕێـژەیی ڕووداوەکـان بـە ڕێـژەی ۳۰ ناهێڵێـت. ڕێگـەی گواستنەوەی نیویۆرك (MTA)شێوەیەکی تری داهێناوە کە بریتییە لـە (تـەنها ئامـاژە)، وە (بـە دوو سـاڵ جـێ بـەجێ کـراون، ڕێـژەی ڕووداوی مێترۆکان دابەزیوە بۆ ڕێژەی ٪۵۷).

ئامـاژەو بـانگکردن زۆر کاریگـەرە چـونکە دەبێتـە هـۆی بەرزکردنـەوەی ئاسـتی ئاگـایی لـە خوویـەکی بـێ ئاگاییانـەوە بـۆ ئاسـتێکی باشـتری ئاگاییانە. چونکە کارمەندی بەڕێوبەری شەمەندەفەرەکان پێویستە چاوو دەسـتو دەمو گوێیـان بـەکاربهێنن وە باشـتر تێبینـی کێشـەکان دەکـەن پێش ئەوەی شتێکی هەڵە ڕووبدات.

خێزانەکـەی منـیش شـتێکی لـەو شـێوەیەی کـرد، هـەر کاتێـك ئامادەکارییەکمان بکردایە بۆ چوونە دەرەوەیەك، ئەو شتە پێویستەکانی دەنووسێت لـە لیستی پێداویستییەکاندا. " مـن کلیلـەکانم پێیـە، کیفـی پارەکەم پێیە، چاویلکەکەم پێیە، هاوسەرەکەشمم لەگەڵە ".

هـەتا خووەکـە زیـاتر ئۆتۆمـاتیکی بێـت، ئـەوا کـەمتر پێویسـتە بـیری لێبکەینەوە. وە هەرکاتێك کە شتێکمان زۆر ئەنجامدابێت پێشـتر، وامـان

لێدێت شتەکان دەخوێنینەوە. پێمان وادەبێت کە شتی داهاتووشمان کە دێتەوە ڕێمان هەر وەکو ئەوەی پێشووترە. ئێمە وا ڕاهاتووین کە شتەکان ئەنجام بدەین هەر وەکو ئەوەی هەموو کات کردوومانە کە بەجۆرێك ناوەستین بۆ پرسیارکردن تا بزانین ئەوە شتێکی هەڵەیە یان نا. زۆربەی ئەو شتانەی کە شکستی تێدا دێنین لە بەرجەستە کردنیدا بە ڕێژەیەکی زۆر دەگەڕێتەوە بۆ لاوازی ئاگایی خوودیمان.

یەکێك لە گەورەترین ململانێکان بۆ گۆڕینی خووەکانمان بریتیە لە بەڕێوەبردنی ئاگایمان سەبارەت بەو شتانەی کە ئەنجامی دەدەین. ئەمە یارمەتی ئەوە دەدات کە بۆت ڕوون بکاتەوە کە بۆچی خووە خراپەکان دەتوانن دزە بکەنە ناومانەوە. ئێمە پێویستمان بە(ئاماژەو بانگکردن) هەیە وەکو بەرنامەیەك، بۆ ژیانی تایبەتی خۆمان. ئەمە بریتییە لە ڕەسەنی کارتی بەرجەستەکردنی خووەکان،کە تاقیکردنەوەیەکی ئاسانە کە دەتوانیت بەکاریبهێنیت بۆ ئەوەی زیاتر بە ئاگابیت لە هەڵسو کەوتەکانت.

ئەمە نموونەیەکە بۆ ئەوەی بزانیت لیستەکەت لە کوێوە ڕەنگە دەست پێبکات: -

- هەستان لە خەو
- کوژاندنەوەی وریاکەرەوە
- پشکنینی تەلەفۆنەکەت
- چوونە دەست شۆر
- خۆ کێشان
- خۆشتن

- ددانم بشۆم
- پەت کردنی ددانم
- بەکارهێنانی بۆنی دژە ئارەق کردنەوە
- خاولیەك بۆ خۆوشككردنەوە
- خۆت بگۆڕە
- چایەك ئامادە بکە

وە هەروەها...

*هەر کە لیستێکی تێروتەسەلت هەبوو، وە لەخۆت پرسی،" ئایا ئەمە خوویەکی باشە، خوویەکی خراپە، یان مام ناوەندە؟ "ئەگەر خوویەکی باشە،لە لایەوە بنوسە(+).ئەگەر خوویەکی خراپە ئەوا بنوسە(−). ئەگەریش مام ناوەندە بنووسە (=).

بۆ نموونە، ئەو لیستەی سەرەوە لەوانەیە ئاوای لێبێت:

- هەستان لە خەو=
- کوژاندنەوەی وریاکەرەوەکە =
- موبایلەکەت بپشکنە(سەیری بکە) −
- بڕۆرە دەست شۆر =
- خۆت بکێشە +
- خۆت بشۆ +
- ددانەکانت بشۆ +
- پەتکردنی ددان +
- بەکارهێنانی بۆنی دژە ئارەق کردنەوە +
- خاولیەك بۆ خۆوشككردنەوە =

- خۆت بگۆڕە =
- چایەك ئامادە بکە +

ئەو هێمایانەی دەیدەیت بە هەر خوویەك دەکەوێتە سەر ئەو بارودۆخەی تێیدایت‌و ئامانجەکەت بۆ کەسێك کە هەوڵ دەدات کێشی دابەزێنێت، خواردنی کێك‌و کەرەی پاقلەی سودانی هەموو بەیانییەك ڕەنگە خوویەکی خراپ بێت. بۆ کەسێك کە دەیەوێت ماسوولکە دروست بکات‌و کەمێك بە قەبارەتر دەربکەوێت، هەمان خوو بۆ ئەو لەوانەیە خوویەکی باش بێت. هەموو ئەمانە دەکەوێتە سەر ئەوەی بەرەو چی دەچیت. ڕیزبەندی کردنی خووەکانت ڕەنگە تۆزێك ئالۆزبێت لەبەر هۆکارێکی تر ناوی" خووی باش "و" خووی خراپ "زۆر وورد نیە.هیچ خوویەکی خراپ‌و باش بوونی نیە. تەنها خووی کاریگەر بوونی هەیە. ئەمە کاریگەرە لە چارەسەرکردنی کێشەکاندا. هەموو خوویەك بەجۆرێك لە جۆرەکان خزمەتی تۆ دەکەن- تەنانەت خراپەکانیش- هەر بۆیەش دووبارەیان دەکەیتەوە. بۆ ئەم تاقیکردنەوەیە، وەها خووەکان جیابکەرەوە کە چۆن سوودت پێدەگەیەنێت لەو گەشتە درێژەی ژیانتدا. بە گشتی قسە بکەین، خووە باشەکان، شەپۆلێك لە دەرئەنجامی ئەرێنیان هەیە. خووە خراپەکان شەپۆلێك لە دەرئەنجامی نەرێنیان هەیە. کێشانی جگەرە ڕەنگە قەلەقیەکەت بۆ کاتی ئێستا نەهێڵێ(ئەمە ئەو شێوازەیە کە خزمەتت دەکات)، بەڵام ئەوە شتێکی تەندروستی درێژخایەن نیە.

ئەگەر هێشتا کێشەی ئەوەت هەیە چۆن ڕادەی خوویەکی تایبەت دیاری بکەیت، ئەمە ئەو پرسیارەیە کە دەتوانیت بۆ ئەو مەبەستە بەکاری بهێنیت:" ئایا ئەم هەڵس‌و کەوتە یارمەتیم دەدات ببمە ئەو کەسەی کە

هیوادارم ببم؟ ئایا ئەم خووە لە سوودی یان لە دژی ئەو ئارەزووەیە کە کەسایەتیم دەیەوێت؟" ئەو خووانەی کە پاڵ بە ئارەزووی کەسایەتیەوە دەنێن بەگشتی باشن. ئەو خووانەی کە دژایەتی ئارەزووی کەسایەتیت دەکەن بەگشتی خراپن.

کاتێک کە تۆ کارتی بەرجەستەکردنی خووەکان درووست دەکەیت، پێویست بە گۆڕینی هیچ شتێك ناکات لە سەرەتادا. ئامانجەکە زۆر بە سادەیی بریتیە لە تێبینی کردنی ئەوەی کە چی ڕوودەدات. تێبینی بیربۆچوون و کردارەکانت بکە بەبێ ئەوەی بڕیاریان لەسەر بدەیت یان لە ناخەوە ڕەخنەیان لێبگریت. لۆمەی خۆت مەکە لەسەر هەڵەکانت. بەخۆتدا هەڵمەدە(خۆت هەڵمەکێشە)بۆ سەرکەوتنەکانت.

ئەگەر هەموو بەیانیەك نەستەلە بخۆیت، وەها بیری لێبکەرەوە کە تۆ تەماشای کەسێکی تر دەکەیت. ئۆه، چەندە سەرنج ڕاکێشە کە ئەوانە شتێکی لەو جۆرە دەکەن.ئەگەر تۆ لە ئاهەنگی خۆراکیت زۆر بە سادەیی تێبینی ئەوە بکە کە تۆ زیاد لەوەی کە پێویستە کالۆری دەخۆیت.ئەگەر کات بەفیڕۆ دەدەیت لەسەر ئینتەرنێت، ئەوە بزانە کە تۆ ژیانت بەجۆرێك بەسەر دەبەیت کە ناتەوێت وابێت. یەکەم هەنگاو بۆ گۆڕینی هەڵس و کەوتت ئەوەیە کە ئاگاداریان بیت.ئەگەر هەستت کرد پێویستت بە یارمەتی زیاترە، ئەو کاتە دەتوانیت ئاماژەو بانگکردن بەکاربهێنیت لە ژیانتدا. بە دەنگی بەرزتر ئەو ئەو کردارە بە خۆت بڵێ کە بیری لێدەکەیتەوە بیکەیت و وە دەرئەنجامەکەشی چی دەبێت. ئەگەر دەتەوێت واز لە خواردنە خێراکان بهێنیت بەڵام دەبینیت کە دەست بۆ بسکیتی تر دەبەیت، بە دەنگی بەرز بڵێ" من خەریکە ئەو بسکیتە

دەخۆم، بەڵام پێویستم پێی نیە. خواردنی ئەو بسکیتە دەبێتە هۆی زیادکردنی کێشمو زیان بە تەندروستیشم دەگەیەنێت ".

گوێ بیست بوونی خووە خراپەکانت بە دەنگێکی بەرز وا لە ئەنجامەکان دەکات ڕاستەقینانەتر دەربکەون. بارستاییەك دەدات بە کردارەکەت زیاتر لەوەی کە مێشکت بێ ئاگا بێتو لەسەر ئەو ڕۆتینە کۆنانە بەردەوام بیت. ئەم ڕێگایە بەسوودە تەنانەت زۆر بە سادەیی هەوڵی ئەوە بدەیت کە ئەو تاقیکردنەوەیەت بەبیربێتەوە لە لیستی کردارەکانی کە دەبێت ئەنجامیان بدەیت. تەنها بە دەنگی بەرز وتنی،" سبەینێ، پێوستە بڕۆم بۆ ئۆفیسی پۆستە دوای نیوەڕۆ "دەبێتە هۆی بەرزکردنەوەی ئاستی ئەگەری ئەنجامدانی ئەوەی دەیکەیت. تۆ ڕادێیت لەوەی خۆت درك بە پێویستی ئەو کارە بکەیت- وە ئەوە دەتوانێت هەموو جیاوازییەکە ئەنجام بدات.

پرۆسەی گۆڕینی هەڵسو کەوت هەمووکات لە ئاگاییەوە دەست پێدەکات. بەرنامەڕێژی وەکو ئاماژەو بانگکردنو کارتی بەرجەستەکردنی خووەکان جەخت دەکاتە سەر ئەوەی وات لێبکات کە خووەکانت بناسیتەوەو ئەوانە بزانیت کە دەبنە هۆی تروکانیان، کەوا دەکات مەحاڵ نەبێت بەجۆرێك وەڵامیان بدەیتەوە کە سوودیان هەبێت بۆت.

کورتەی بەشەکە

- بە تاقیکردنەوەی تەواو، مێشکت ئەو ئامازانە دیاری دەکات کە پێشبینی دەرئەنجامیان لێدەکات بەبێ ئەوەی بە شێوەیەکی ئاگایانە بیری لێبکاتەوە.
- هەر کە خووەکانت بوون بە شتێکی ئۆتۆماتیکی، ئیتر سەرنج ناخەیتە سەر ئەوەی کە چی دەکەین.
- پرۆسەی گۆڕینی هەڵس و کەوت لە بە ئاگابوونەوە دەست پێدەکات. بۆ پێویستە وریابیت(بە ئاگابیت)لە خووەکانت پێش ئەوەی بتوانیت بیانگۆڕیت.
- ئامازەکردن و بانگکردن دەبێتە هۆی بەرزکردنەوەی ئاستی ئاگایت لە نائاگاییەکانەوە بۆ ئاستێکی ئاگایی زیاتر بە دەربڕینی کردارەکانت.
- کارتی بەرجەستەکرنی خووەکانت تاقیکردنەوەیەکی ئاسانە کە دەتوانیت بەکاری بهێنیت بۆ ئەوەی زیاتر بەئاگابیت لە هەڵس و کەوتەکانت.

تەنـــیاحـــاجی

Tanya Haji | تەنیاحاجی

public channel



Description

بسم الله الرحمن الرحيم

🤍چەناڵێک تایبەت بە کتێب و بابەتی جیاواز🤍

ئەم کتێبە لەلایەن { ئازیزێکی چەناڵ }
کراوە بە دیاری بۆ خوێنەران

چەناڵ
https://t.me/tanyahaji7

t.me/tanyahaji7

Invite Link



٥
باشترین ڕێگا بۆ بونیادنانی خووی نوێ

لە ساڵی ٢٠٠١دا، توێژەرە زانستییەکان لە بەریتانیای مەزن دەستیان کرد بە کارکردن لەگەڵ ٢٤٨ کەسدا بۆ بوونیادنانی تاقیکردنەوەیەکی باشتری خووەکان لە کۆرسێکی ٢ هەفتەیدا.بابەتەکە بەسەر سێ گروپدا دابەشکرا.

گروپی یەکەم بریتی بوون لە گروپی کۆنتڕۆڵ کردن، بە سادەیی داوای ئەوەیان لێکرابوو کە بزانن چەندجار تاقیکردنەوە ئەنجام دەدەن.

گروپی دووەم بریتی بوون لە گروپی" هاندەر "ان. ئەوان داوایان لێکرابوو کە نەك هەر بەتەنها چەندجار وەرزش دەکەن دیاری بکەن بەڵکو هەندێك بابەت لەسەر سوودەکانی وەرزش کردن بخوێننەوە. لێکۆڵەرەکان هەروەها ئەوەشیان بۆ گروپەکە ڕوون کردەوە کە چۆن مەشقکردن مەترسی نەخۆشیەکانی بۆری خوێنی دڵ کەم دەکاتەوەو تەندروستی دڵ باشتر دەکات.

لە کۆتاییدا، گروپی سێیەم هەبوو، ئەم بابەتانە هەمان شتیان پێشکەش دەکرد کە بۆ گروپی دووەم کرابوو، کە ئەوەی دڵنیا دەکردەوە کە هەمان ئاستی هاندانیان هەیە. هەرچۆنێك بێت، هەروەها داوای ئەوەشیان لێکرابوو کە نەخشەیەك دابنێن بۆ ئەوەی کەی و لە کوێ بۆ هەفتەی داهاتوو ڕاهێنان ئەنجام بدەن. بەتایبەتی هەر ئەندامێکی گروپی سێیەم ئەم دێڕەی خوارەوەی تەواوکرد دەبێ:" بە درێژایی هەفتەی داهاتوو، بە

لایەنی کەمەوە بەشداری لە(٢٠)خولەك لە ڕاهێنانی چالاکدا دەکەم لە بەرواری(ڕۆژ) لە(کاتەکەی) لە(ناوی شوێنی ئەنجامدانی).

لە گروپی یەکەم و دووەمدا، ڕێژەی یەك لەسەدا ٣٥ بۆ ٣٨ لە کەسەکان بە لایەنی کەمەوە یەکجار لە هەفتەیەکدا ڕاهێنانیان ئەنجام داوە. (سەرنجڕاکێشانە، پێشکەشردنی هاندانەکە درابوو بە گروپی دووەم کە وەها دەردەکەوت هیچ مانایەکی وای نەبێت لەسەر هەڵس و کەوتیان).بەڵام لە سەدا ٩١ی گروپی سێیەم بە لایەنی کەمەوە ڕۆژێك لە هەفتەیەکدا– زیاتر لە دووهێندە لە ڕێژەی ئاسایی.

ئەو ڕستەیەی کە پڕیان دەکردەوە. ئەمە ئەوەیە کە لێکۆڵەرەکان دەچنەوە سەری وەکو توانای جێبەجێ کردن، کە نەخشەیەکی پێشوەختەیە دەربارەی کەی و لەکوێ ئەنجامی بدەیت. ئەمە ئەوەیە کە ویستی دەبێت بۆ جێبەجێ کردنی خوویەکی تایبەت.

ئاماژەکان کە دەبنە هۆی چرۆکردنی خوویەك لە زۆر جۆری جیاوازدا بوونیان هەیە– هەست کردن بە: دەنگی تەلەفۆنەکەت کە گیزە گیز دەکات لە گیرفانتدا، یان بۆنی ئەو بسکیتانەی کە بە شکۆلاتە دروست کراون، یان دەنگی ئۆتۆمبێلی فریاکەوتن– بەڵام دوو باوترین ئاماژەکان بریتین لە کات و شوێن. نیازی جێبەجێ کردنی سوودەکان لەم دوو ئاماژەیەوە سەرچاوە دەگرن.

بە گشتی قسە بکەین، چۆنیەتی پێکهێنانی جێبەجێ کردنی خواست بریتیە لە:

" کاتێک باروودۆخێکی وەکو X سەرهەڵدەدات، من بەرجەستە کردنی وەڵامدانەوەکەم بە Y دەبێت."

بە سەدان لێکۆڵینەوە ئەوەیان دەرخستووە کە جێبەجێ کردنی ویستەکان زۆر کاریگەرە بۆ ئەوەی پابەندبین بە ئامانجەکانمانەوە، ئیتر ئەو خواستە نووسینی کاتو بەرواری دەرزی ئەنفلۆزایە یان تۆمارکردنی کاتەکاتی ئەنجامدانی وێنەی قولایی کۆلۆنت.

ئەوە دەبێتە هۆی بەرزکردنەوەی ئاستی ئەوەی کە خەڵك پەیوەست دەبن بە خووەکانەوە وەکو سوڕێکی بەردەوام، وەکو خوێندنو زوو چوونە نێو جێگەوە تا زوو بنوونو وازهێنان لە جگەرە کێشان.

توێژەرەوە زانستیەکان تەنانەت ئەوەشیان دۆزییەوە کە ڕەزامەند بوون لەسەر دەنگدەران زیاد دەکات کاتێک کە تۆ خەڵك ناچار دەکەیت خواستەکانیان بۆ جێبەجێ کردن بنووسن لە ڕێگەی وەڵامدانەوەی پرسیاری وەکو: ئەو ڕێگایە کامەیە کە دەیانگەیەنێت بە بنکەی دەنگدان؟ لە چ کاتێکدا نیازت هەیە بڕۆیت؟ بە چ پاسێك دەچیت بۆ شوێنەکە؟" وە پرۆگرامی دەسەڵاتی سەرکەوتووی تر کە هانی دانیشتوانی دەدات بۆ ئەوەی نەخشە سازییەکی ڕوونتر بکەن بۆ ئەوەی تاکسی لە کاتی خۆیدا بنێرن یان نەخشەی ئاڕاستەکان دابین بکەن کە لە کوێو کەی پسولەی دواکەوتن لە ترافیك بدەن. کۆتا شت ڕوونە: ئەو کەسانەی نەخشەیەکی تایبەت بۆ کەیو لەکوێ دادەنێن ئەوا خوویەکی نوێ بەرجەستە دەکەن کە ئاسانترە بۆ ئەوەی لە سەری بەردەوام بن.

زۆربەی کەس هەوڵ دەدەن کە خووەکانیان بگۆڕن بەبێ دیاریکردنی ئەم بنەما ووردانە. ئێمە بە خۆمان دەڵێین،" من ئیتر تەندروستانەتر نان

دەخۆم"یان "ئیتر زیاتر دەنووسم"، بەلام هەرگیز نالێین کەی و لەکوێ ئەم خووانە ڕوودەدەن. لێیان دەگەڕێین بۆ ئەوەی هەلێکمان بۆ بڕەخسێت و هیوا دەخوازین کە" بە بیرمان بێتەوە تا ئەنجامیان بدەین"یان هەست بە پاڵنەرێك بکەین لە کاتی گونجاودا. خواستی ئەنجام دان(جێبەجێ کردن)بیرو بۆچوونی ناڕوونی وەکو" دەبێت زیاتر ڕاهێنان بکەم "یان "دەبێت زیاتر بەرهەمم هەبێت(داهێنەر)" یان" دەبێت دەنگ بدەم" نامێنێت وە دەیانگۆڕێت لە نەخشەیەکی توندەوە بۆ کردار. زۆربەی خەڵك وابیردەکەنەوە لاوازن لە هاندەرەکان لەکاتێکدا ئەوەی بەڕاستی لاوازن تیایدا ڕوون نیە. هەموو کات شتێکی ڕوون نیە لەکەی و لەکوێدا کردارەکە ئەنجام بدەن. هەندێك کەس هەموو ژیانیان بە چاوەڕوانی کاتی گونجاووە بەسەردەبەن بۆ ئەوەی باشتر ببن.

هەر کە خواستی جێبەجێ کردن دانراو جێگیر بوو، پێویستت بە هاندەرێك نابێت بۆ ئەوەی بتجولێنێت. ئایا من ئەمرۆ بەشێك ئەنووسم یان نا؟ ئایا ئێستا بیرکردنەوە ئەنجام بدەم یان نیوەڕۆ؟ کاتێك کاتی ڕوودانی کردارەکە دێت، ئەوا پێویست بە بڕیاردان ناکات زۆر بە سادەیی شوێن ئەو نەخشەیە بکەوە کە پێشوەختە هەتە.

ئاسانترین ڕێگە بۆ ئەوەی ئەم بەرنامە ڕێژیە
بەسەر خووەکانتدا جێبەجێ بکەیت بریتییە لە
پڕکردنەوەی ئەم ڕستەیە:

من(ئەمە دەکەم ئەو کردارەی دەمەوێ) لە (کاتی ئەنجامدانی کردارەکە)لە (ناوی ئەو شوێنەی تیایدا ئەنجامی دەدەیت).

- بیرکردنەوە. بیرکردنەوەی قووڵ ئەنجام دەدەم بۆ ماوەی ١ خولەك لە کاتژمێر (٧)ی بەیانیدا لە چێشتخانەکەم.
- خوێندن. زمانی ئیسپانی دەخوێنم بۆ ماوەی ٢٠ خولەك لە کاتژمێر (٦)ی ئێوارەدا لە ژووری خەوتنەکەم.
- وەرزش کردن. وەرزش دەکەم بۆ ماوەی ١ کاتژمێر لە(٥)ی ئێوارەدا لە شوێنی وەرزش کردنە تایبەتەکەم.
- ژیانی هاوسەرێتی. کوپێك چا بۆ هاوسەرەکەم ئامادە دەکەم لە کاتژمێر (٨)ی ئێوارەدا لە چێشتخانەکە.

ئەگەر تۆ دڵنیانیت کە دەبێت کەی دەست بە خووەکانت بکەیت، یەکەم ڕۆژی هەفتە یان یەکەم ڕۆژی مانگ یان ساڵ تاقی بکەرەوە. خەڵك زیاتر حەزیان بەوەیە لەو کاتانەدا دەست بە جووڵە بکەن چونکە بەگشتی بەرزە. ئەگەر هیوایەکمان هەبێت، ئەوا هۆکارێکمان هەیە بۆ ئەوەی کردارمان هەبێت. دەست پێکێکی نوێ زیاتر هاندەر دەبێت بۆت.

سوودێکی تری جێبەجێ کردنی نیازەکان ئەویش ئەوەیە دەزانیت بەتەواوی چیت دەوێت و چۆن دەتەوێت بەدەستی بهێنیت ئەوە یارمەتیت دەدات کە بەو شتانەی دەبنە هۆی لەکارخستنی پرۆسەکە بڵێیت نە سەرنجت بۆ لای خۆی ڕادەکێشێت بەدڵنیایەوە زۆربەی کات دەڵێیت بەڵێ بۆ داواکارییە بچوکەکان چونکە بەپێی پێویست بەرچاو ڕوون نین دەربارەی ئەوەی کە پێویستە لە بری ئەوە چی بکەین. کاتێك خەونەکانت ناڕوونن، ئاسانە کە ڕێنوێنی وورده دەرهاویشتەکان بکەیت بەدرێژایی ڕۆژ و پشتگوێ خستنی هەندێك شتی دیاریکراو کە دەبێت ئەنجامی بدەیت بۆ بەدیهێنانی سەرکەوتن کات و شوێنی تەواو بدە بە

خووەکانت لە دنیادا، لە جیهاندا. ئامانجەکە ئەوەیە کە کاتو شوێنەکەی ڕوون بێت، لەگەڵ دووبارەکردنەوەی تەواو تۆ هاندەرێکت دەبێت بۆ ئەوەی شتە ڕاستەکە کە لەکاتی ڕاستیدا ئەنجام بدەیت، تەنانەت ئەگەر نەشتوانی بڵێی بۆچی، هەروەك نووسەر جەیسن دوین وتویەتی:" بە ڕوونی تۆ هەرگیز تەنها وەرزش ناکەیت بەبێ برێکی ئاگایانە. بەڵام وەکو سەگ لیك دەڕێژیت بۆ زەنگەکە، لەوانەیە بێ ئارام بیت لەو کاتەی کە بە شێوەیەکی ئاسایی ڕاهێنان دەکەیت."

زۆر ڕێگا هەیە بۆ جێبەجێ کردنی خواستەکان لە ژیانتداو لە کارەکەشتدا. تایبەتترین ڕێگا بەلای منەوە ئەوەیە فێری بووم لە پرۆفیسۆر ستاندفۆر بی جەی فۆگ وە ئەوە بەرنامە ڕێژیەیە کە من وەکو کۆکردنەوەی خووەکان ناوی دەبەم.

کۆکردنەوەی خووەکان: نەخشەیەکی ئاسان بۆ چاککردنی خووەکانت بە تەواوەتی

فەیلەسوفی فەڕەنسی دێز دیدیرۆت کە بە تەواوەتی زۆربەی ژیانی لە هەژاریدا بەسەر بردووە، بەڵام هەموو ئەمانە لە یەك ڕۆژدا گۆڕدرا لە ساڵی ١٧٦٥دا .

کچەکەی دیدێرۆت لەسەرودەمی ئەوەدا بوو کە هاوسەرگیری بکات وە باوکیشی نەیدەتوانی پارەی ئاهانگەکە بدات. سەرەڕای لاوازی باری ساماناکەی، دیدێرۆت بۆ ئەو ڕۆڵەی کە هەیبوو وەکو دۆزەرەوەو نووسەری زانیارینامە ناسرابوو، کە یەکێکە لە گشتگیرترین زانیارینامە بۆ ئەو کاتەی خۆی. کاتێك (کاترین)ی مەزن، ئیمپراتۆری ڕوسیا، گوێبیستی

کێشە داراییەکەی دیدێرۆت بوو، دڵی زۆر بۆی سووتا. کاترین کەسێك بوو پەرتووکی زۆر خۆشدەویستو زۆر چێژی لەو زانیارینامەیە دەبینی. پێشنیاری ئەوەی کرد کە کتێبخانە تایبەتەکەی دیدێرۆت بکڕێت بە هەزار پاوەن_ کە ١٥٠,٠٠٠ پاوەنی ئێستا دەکات. لە ناکاو دیدێرۆت پارەیەکی وەهای هەبوو کە لایبداتە لاوە. بەو سامانە نوێیەی کە هەیبوو، ئەو هەر بەتەنها توانای پارەی ئاهەنگەکەی نەدا بەڵکو ڕۆبێکی سووری بۆخۆشی لێدابین کرد.

ڕۆبە سوورەکەی دیدێرۆت زۆر جوان بوو. لە ڕاستیدا لە ناکاو تێبینی کرد کە چۆن شتەکە لە دەرەوە دەستی پێکرد. کاتێك کە ئەو دەورە دەدرێت بەو شتانەی کە خاوەنێتیو ئەو شتانەی کە بەڕێوەدەبرێن. ئەو نووسی کە "هیچ ڕێکخستنێك نییە، هیچ یەکگرتنێك نییە، هیچ جوانیەك نییە." لە نێوان ئەو ڕۆبە کەشخەیەو شتەکانی تری دەوروبەری.

دیدێرۆت هەر زوو هەستی بە بەرز بوونەوەی خۆی کرد. بە ڕەکەی گۆڕی بە دانەیەك کە هی دیمەشق بوو.ماڵەکەی بە پەیکەری گرانبەها دیکۆر کرد. ئاوێنەیەکی کڕی کە لەسەر ئاگردانەکە داینا، لەگەڵ مێزێکی باشتر بۆ چێشتخانە. کورسیە پووشە کۆنەکەی فڕێداو لە جێگەی ئەو دانەیەکی چەرمی دانا. هەروەکو پولی دۆمینە شت لە دوای شت بە دوایدا دەهات.

ئەو هەڵسوکەوتەی دیدێرۆت نامۆ نییە. لە ڕاستیدا ئەو هەستەی هەتە لە مامەڵەیەکەوە بۆ دانەیەکی دیکە ناوێکی هەیە کە بریتییە لە: کاریگەری دیدێرۆت_ کاریگەریەکە دەڵێت کە دەستکەوتنی شتێکی نوێ زۆرجار

دەبێتە هۆی دروستکردنی چەند پێچێك لە لاوازی کە وادەکات بەرەو مامەڵەی دیکە هانتبدات.

دەتوانیت ئەم شێوازە لە هەموو شوێنێك بەکاربهێنیت. تۆ عەزیەك دەکڕیت وە پێویستە جووتێك پێڵاوی نوێو گوارەی نوێش بکڕیت تاوەکو پێکەوە ڕێکیان بخەیت. تۆ جێخەوێکی نوێ دەکڕیت دواتر لە ناکاو پرسیاری ئەوە دێت بە مێشکتدا کە تەواوی ژووری دانیشتنەکەش بگۆڕیت. تۆ یاریەك بۆ منداڵەکەت دەکڕیت هەر زوو دەبینیت ئیتر تەواوی ئەو شتانەی بۆ دەکڕیت کە تایبەتن بەو جۆرە یاریەوە. ئەم کۆمەڵە یەك لەدوا هاتنە، زنجیرەیەك کاردانەوەی مامەڵە کردنە.

زۆربەی ئەوانەی کار لەسەر هەڵسوکەوتی مرۆڤ دەکەن شوێن ئەم زنجیرەیە دەکەونو پەیڕەوی دەکەن. زۆرجار تۆ بڕیار دەدەیت کە شتی دواتر چییە بیکەیت لەسەر بنەمای ئەوەی کە چیت تەواو کردووە. چوون بۆ دەستشۆر دەبێتە هۆی ئەوەی دەستەکانت بشۆیتو وشکی بکەیتەوە، کە ئەم کردارەش ئەوەت دێنێتە بیر کە پێویستە خاولیە چڵکنەکانیش بکەیتە جلشۆرەکەوە، بۆیە تۆ خاوێنکەرەوەی جلشۆرەکە دەخەیتە لیستی بازاڕیکردنەکەتەوە، هەروەها بەردەوام دەبێت. هیچ خوویەك ڕوونادات بە تەنهاو بە جیا. هەر کردارێك دەبێتە ئاماژەیەك بۆ هەڵسوکەوتێکی دیکە. بۆچی ئەمە گرنگە؟

کاتێك دێیتە سەر ئەوەی کە خووی نوێ بونیاد بنێیت، دەتوانیت ئەو پەیوەندیەی نێوان هەڵسوکەوتەکانت بەکاربهێنیت بۆ بەرژەوەندی خۆت. یەکێك لە باشترین ڕێگەکان بۆ بونیادنانی خووی نوێ بریتییە لە دیاریکردنی ئەو خووانەی لە ئێستادا بەکاریدێنیت ڕۆژانەو دواتریش خووە

نوێیەکانت لەسەری سەرەوە دابنێ یان کۆ بکەرەوە. ئەوە پێی دەوترێت خڕ کردنەوەی خووەکان. خڕ کردنەوەی خووەکان شێوەیەکی تایبەتە بۆ جێ بەجێکردنی خواستەکانت. زیاتر لەوەی کە خووە نوێکانت لەگەڵ کاتێكو شوێنێکی تایبەتدا ڕێکبخەیت، بەڵکو تۆ لەگەڵ خووەکانی ئێستات ڕێکیدەخەیت. ئەم ڕێگەیە کە لەلایەن (بیجەی فۆگ)ەوە داهێنراوە وەکو بەشێك لە پرۆگرامی خووە بچووکەکەی دەتوانرێت بەکاربهێنرێت.

وەکو ئاماژەیەکی ڕوون بەکاربێت بۆ هەر خوویەك.

پێکهاتەی خڕکردنەوەی خووەکان بەم شێوەیەیە:

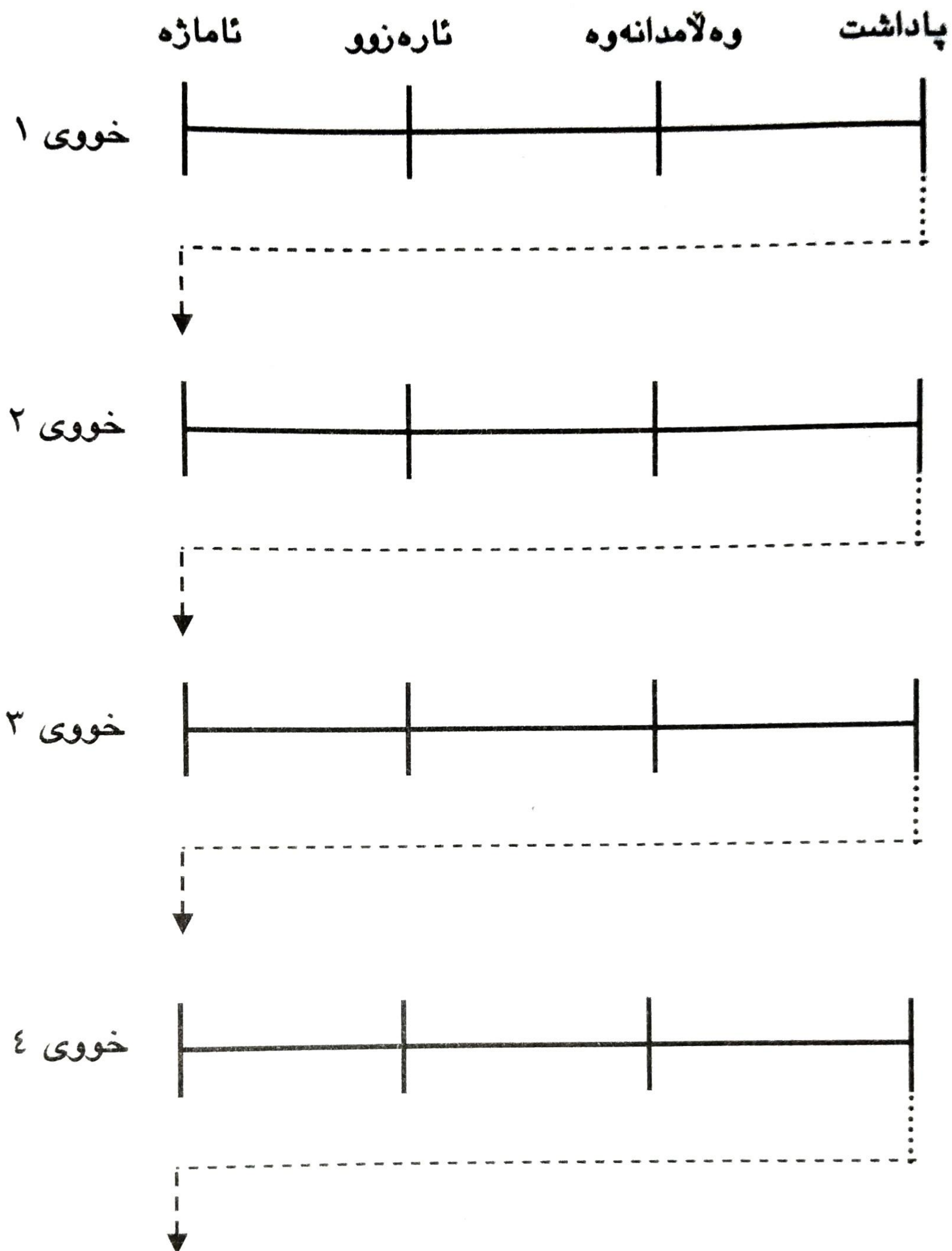
"دوای تەواو کردنی (ئەو خووە بنووسە کە لە ئێستادا هەتە)، من (ناوی خووە نوێیەکەی دەتەوێت بیکەیت بنووسە) دەکەم."

بۆ نموونە:

- بیرکردنەوەی قووڵ.پاش ئەوەی کە قاوەکەم دەخۆمەوە هەموو بەیانیەك، بیرکردنەوەی قووڵ ئەنجام دەدەم بۆ یەك خولەك.
- وەرزش کردن. پاش لابردنی پێڵاوەکانم ڕاستەوخۆ جلەکانم دەگۆڕم‌و جلی وەرزش دەکەمە بەرم.
- سوپاسگوزاری. پاش ئەوەی کە دادەنیشم بۆ نانی ئێوارە، شتێکی جوان دەڵێم کە لە ڕۆژەکەمدا ڕوویداوە.
- ژیانی هاوسەرگیری. پاش ئەوەی شەوان دەچمە ناو جێگەوە ماچێکی هاوسەرەکەم دەکەم.

- سـەلامەتی. پـاش ئـەوەی پـێڵاوی تایبـەت بـە ڕاکـردن لـەپێ دەکـەم، نامەیـەك بـۆ هاوڕێیـەکم یـان یـەکێك لـە ئەنـدامانی خێزانەکەم دەنێرم تا بزانن لە کـوێ ڕاکـردن ئـەنجام دەدەمو وە چەندم پێدەچێت.

کلیلەکە بریتیە لە بەستنەوەی ئارەزووەکانت بە شتێکەوە کە خۆت لە ئێستادا ڕۆژانە ئەنجامی دەدەیت. هەرکاتێك ئەم پێکهاتە بنەڕەتیەت بەڕێوەبرد، دەتوانیت دەست بکەیت بە کۆکردنەوەی زیاتر بە پێکەوەبەستنی خووەکان. ئەمە واتلێدەکات سوود لەو تەوژمە سروشتیانە وەربگریت کە لە خوویەکەوە دێنو دەبنە هۆی بەدواداهاتنی خووی دواتر_ چاپێکی ئەرێنیە لە کاریگەریەکەی دیدێرۆت.



وێنەی٧: کۆکردنەوەی خووەکان دەبێتە هۆی بەرزکردنەوەی حەزی پەیوەست بوون بەو خووەوە بە هۆی کۆکردنەوەی ئەو هەڵسوکەوتە نوێیەوە لەسەرەوەی خووە کۆنەکان. ئەم پرۆسەیە دەتوانرێت وەکو زنجیرەیەکی گەورەی خووەکان پێکەوە دووبارە بکرێتەوە، هەر دانەیەک وەک ئاماژەیەکە بۆ خووی دواتر:

١- پاش ئەوەی کوپە قاوەکەی بەیانیانم تێدەکەم، بۆ ماوەی سی چرکە بیرکردنەوەی قووڵ ئەنجام دەدەم.

٢- پاش ئەنجامدانی بیرکردنەوەکە بۆ سی چرکە، لیستی کارەکانی ئەمڕۆم دەنووسم.

٣- پاش نووسینی لیستی کارەکانی ئەمڕۆم، ڕاستەوخۆ دەست بە ئەرکی یەکەمم دەکەم.

یاخود وایدابنێ کۆکردنەوەی خووەکانت لە ئێوارانددا دەکەیت:

١- پاش تەواو بوون لە نانی ئێوارە، دەفری نانخواردنەکەم دەخەمە ئامێری قاپ شتنەکەوە.

٢- پاش ئەوەی دەفرەکانم لابرد، کەوانتەرەکە ڕاستەوخۆ پاک دەکەمەوە.

٣- پاش پاکردنەوەی کەوانتەرەکە، کوپی قاوەکەم بۆ بەیانی ئامادە دەکەم.

هەروەها دەشتوانیت شتی تازە بخەیتە نێوان ئەو شتە ڕۆتینانەی کە ئەنجامیان دەدەیت. بۆ نموونە، لەوانەیە خۆت ڕۆتینێکی بەیانیانت هەبێت کە ڕەنگە بەو شێوەیە بێت: هەستان لە خەو > ڕێکخستنی شوێنی خەوەکەت >خۆشووشتن. با بڵێین تۆ دەتەوێت خووی خوێندنەوەت زیاد بکەیت شەوانە. دەتوانیت خڕکردنەوەی خووەکانت فراوانتر بکەیت_ شتی تری وەکو ئەمانە ئەنجام بدەیت: هەستان لە خەو > ڕێکخستنی شوێنی خەوەکەم > دانانی پەرتووکێك لەسەر سەرینەکەم > خۆشووشتن. ئێستا کاتێك کە شەوانە دەچیتە سەر جێگاکەت، پەرتووکێك لەوێ چاوەڕێت دەکات تا چێژ وەربگریت.

بە گشتی، خڕکردنەوەی خووەکان وات لێدەکات کە کۆمەڵێك یاسای ئاسان دروست بکەیت کە ڕێنوێنیت دەکات بۆ هەڵسوکەوتەکانی داهاتووت. وەکو ئەوە وایە کە نەخشەی چۆنێتی یاریکردنی یاریەکت پێبێت کە بزانیت چ کردارێك دێت دواتر. هەر کە هەستت بە ئاسوودەیی کرد لەگەڵ ئەم جۆرە ڕێگایەدا، دەتوانیت گەشە بە کۆکردنەوەی خووەکان بدەیت بە گشتی، تا ڕێنوێنیت بکەن هەرکاتێك کە بارودۆخ گونجاوبێت:

- وەرزش کردن. کاتێك کۆمەڵێك پێ پلیکانە دەبینم، بە پێپلیکانەدا دەڕۆم لەبری ئەوەی ئەسانسۆرەکە بەکاربهێنم.
- بەهرەی کۆمەڵایەتی. کاتێك دەچمە نێو ئاهەنگێکەوە، خۆم بە کەسێك دەناسێنم کە پێشتر نایناسم.
- دارایی. کاتێك دەمەوێت کە شتێك بکڕم نرخەکەی لەسەرو ١٠٠ دۆلارەوەیە بۆ ماوەی ٢٤ کاتژمێر دەوەستم پێش مامەڵەکە ئەنجام بدەم.
- خواردنی تەندروست. کاتێك ژەمێك بۆخۆم ئامادە دەکەم، یەکەمجار هەمیشە سەوزەوات دەخەمە سەر دەفرەکەم.
- بچووکردنەوە. کاتێك شتێکی نوێ دەکڕم، شتێکی تر فڕێ دەدەم (دانەیەك دێت، دانەیەك دەڕوات).
- باری دەروونی. کاتێك مۆبایلەکە زەنگ لێدەدات، هەناسەیەکی قوڵ هەڵدەمژم و زەردەخەنەیەك دەکەم پێش ئەوەی وەڵام بدەمەوە.

- لەبیرکردن.کاتێک شوێنێکی گشتی جێدێڵم، سەر مێزو کورسیەکان دەپشکنم تا دڵنیابم لەوەی هیچ شتێکم لە بیر نەکردووە پاش ڕۆشتنم.

گرنگ نییە چۆن بەرنامەڕێژیەکە بەکاردێنیت، نهێنی دروستکردنی کۆکردنەوەی خووی سەرکەوتوو بە هەڵبژاردنی ئاماژەی دروست دەبێت تاوەکو شتەکان دووربخەیتەوە. بە پێچەوانەی جێبەجێکردنی خواستەکان، کە بە تایبەتی کاتو شوێنی بۆ هەڵسوکەوتەکان دیاری دەکرد، کۆکردنەوەی خووەکان بێگومان کاتو شوێنی تیادا بوونیاد نراوە. کەیو لە کوێ تۆ کە هەڵیدەبژێریت تاوەکو خوویەک بکەیتە نێو ڕۆتینی ڕۆژانەتەوە دەتوانێت گۆڕانکاریەکی گەورە دروست بکات. گەر تۆ دەتەوێت بیرکردنەوەی قووڵ بخەیتە نێو ڕۆتینی بەیانیانەوە بەڵام ئاژاوە دروست دەبێت وە منداڵەکانت بەردەوام ڕادەکەنە ژوورەکەوەو بیرکردنەوەکەت دەبڕن، کەواتە ڕەنگە ئەوە کاتو شوێنێکی هەڵە بێت. ئەوە لەبەرچاو بگرە کە کام کاتە زیاتر سەرکەوتوو دەبیت تیایدا. داوا لەخۆت مەکە خوویەک ئەنجام بدەیت کە دەزانیت لەو کاتەدا سەرقاڵ دەبیت بە شتێکی دیکەوە.

ئاماژەکانت پێویستە هەمان چەندبارە دووبارە بوونەوەیان هەبێت، وەکو ئەو خووانەی ئارەزوویان دەکەیت. گەر دەتەوێت هەموو ڕۆژێک هەمان خوو ئەنجام بدەیت، بەڵام لەسەروی خوویەکەوە داتناوە بیکەیت کە تەنها دوو شەممان دەیکەیت، کەواتە ئەوە هەڵبژاردەیەکی باش نییە.

یەک ڕێگە بۆ دۆزینەوەی هاندەری دروست بۆ کۆکردنەوەی خووەکانت کە لە ئێستادا هەتە دەتوانیت کاری بەرجەستەکردنی خووەکان بەکاربهێنیت

لە کۆتایی بەشی ڕابردوودا وەکو خاڵی دەستپێك. شتێکی دیکەش لە جێگەی ئەوە، دەتوانیت لیستێك دروست بکەیت لە دوو ڕیز. لە ڕاستیدا لە یەکەم ڕیز ئەو خوانە بنووسە کە ڕۆژانە ئەنجامیان دەدەیت بەبێ ئەوەی شکست بهێنیت تیایاندا.

بۆ نموونە:

• هاتنە دەرەوە لە جێگە.	• دەست بکە بەکاری ڕۆژانە
• خۆت شووشتن	• نانی نیوەڕۆ بخۆ
• ددان شتن	• کاری ڕۆژەکەت تەواو بکە
• خۆت بگۆڕە	• جلەکانی کارکردنت بگۆڕە
• کوپێك قاوە دروست بکە	• بۆ نانی ئێوارە دابنیشە
• نانی بەیانی بخۆ	• گڵۆپەکان بکوژێنەرەوە
• منداڵەکان ببە بۆ خوێندنگا	• بچۆرە جێگەوە

لیستەکەت دەکرێت دوورودرێژتر بێت، بەڵام بیرۆکەکەت پێگەشتووە. لە ڕیزی دووەمدا، ئەو شتانە بنووسە کە بێ شکست هەموو ڕۆژێك ڕوو دەدات.

بۆ نموونە:

- هەڵهاتنی خۆر
- نامەیەکت پێدەگات
- ئەو گۆرانیەی تا کۆتایی گوێی لێدەگریت
- خۆر ئاوابوون

خۆ پڕچەك كردن بەم دوو لیستەوە، ئەوە دەتوانیت دەست بکەیت بە گەڕان بە شوێن باشترینیدا بۆ ئەوەی خووە نوێیەكانتی تێدا دابنێیت بۆ چۆنێتی ژیان كردنت.

خڕكردنەوەی خووەكان زۆر باشتر كاردەكات كاتێك ئاماژەكان كە زۆر بە باشی دیاریكرا بێتن‌و ڕاستەوخۆ بكرێت بە كردار. زۆربەی كەس ئەو ئاماژانە هەڵدەبژێرن كە زۆر نادیارن. من خۆم ئەو هەڵەیەم كردووە. كاتێك دەمویست خۆم هان بدەم‌و دەست بە خوویەك بكەم. كۆكردنەوەی خووەكانم ئاوا دەبوو، "كاتێك پشوویەك وەردەگرم بۆ نانخواردنی نیوەڕۆ، ئەوا ١٠ شناو ئەنجام دەدەم." لەیەكەم تێڕوانینەوە باش دەهاتە بەرچاوم، بەڵام هەر زوو بۆم دەردەكەوت كە هاندەرەكەم ڕوون نییە. ئایا شناوەكانم پێش خواردنی نانی نیوەڕۆ دەكەم؟ یان دوای نانی نیوەڕۆ؟ لە كوێ دەیكەم؟ پاش تێپەڕیوونی چەند ڕۆژێكی جیاواز، پێكهاتەی كۆكردنەوەی خووەكانم گۆڕی بۆ ئەمە، "كاتێك لاپتۆپەكەم دادەخەم بۆ وەرگرتنی پشووی نانی نیوەڕۆ، ١٠ شناو دەكەم لە تەنیشت مێزەكەمەوە." بەو شێوەیە نا ڕوونی نەما.

خووی وەكو "خوێندنەوەی زیاتر" یان "خواردنی باشتر" هۆكاری لێهاتوون، بەڵام ئەم ئامانجانە هیچ پێكهاتەیەكی وەها دابین ناكەن لەسەر ئەوەی كە چۆن‌و كەی بیانكەیت. ووردو ڕوون بە: پاش ئەوەی ددانەكانم شت. پاش ئەوەی دانیشتم لەسەر مێزەكە. ووردی گرنگە، هەتاوەكو زیاتر خووە نوێیەكانت بە ئاماژەیەكی دیاریكراوەوە ببەستیتەوە، هەتاوەكو ئەگەرەكان باشتر بێت باشترین تێبینی دەكەیت كە كاتی خۆی دێت بۆ بەرجەستە كردن.

یەکەم یاسا بۆ گۆڕینی هەڵسوکەوت بریتییە لەوەی کە وایلێبکەیت دیار بێت. بەرنامەڕێژی وەکو بەرجەستەکردنی خواستەکان و کۆکردنەوەی خووەکان لە ڕیزی ئەوە ڕێگا کرداریانەن کە بەکاردێن بۆ دروستکردنی ئاماژەی دیار بۆ خووەکانت و هەروەها دروست کردنی نەخشەیەکی ڕوون بۆ ئەوەی کە کەی و لە کوێ دەست بە کردار بکەیت.

کورتەی بەشەکە

- یەکەم یاسا بۆ گۆڕینی هەڵسوکەوت بریتییە لەوەی کە وای لێبکەیت دیار بێت.
- دوو دیارترین ئاماژەکان بریتین لە کات و شوێن.
- دروستکردنی بەرجەستەکردنی خواستەکان بەرنامەڕێژیەکە کە دەتوانیت بەکاری بهێنین بۆ بەستنەوەی خووە نوێکانت بە کات و شوێنێکی دیاریکراوەوە.
- پێکهاتەی بەرجەستەکردنی خووەکان بریتییە لە:

من (ناوی ئەو هەڵسوکەوتەی کە ئەنجامی دەدەیت) دەکەم، لە (ئەو کاتەی تیایدا ئەنجام دەدەیت) لە (ئەو شوێنەی تایدا ئەنجام دەدەیت).

- خڕکردنەوەی خووەکان بەرنامەڕێژیەکە کە دەتوانیت بەکاریبهێنیت بۆ بەستنەوەی خووە نوێکانت لەگەڵ ئەو خووانەی لە ئێستادا هەتە.
- پێکهاتەی خڕکردنەوەی خووەکان بریتییە لە:

پاش تەواوکردنی (ئەو خووەی ئێستا هەتە)، من (ناوی خووە نوێیەکە بنووسە) ئەنجام دەدەم.

٦
هاندان زیادەڕەوی یە: زۆر جار ژینگە گرنگترە

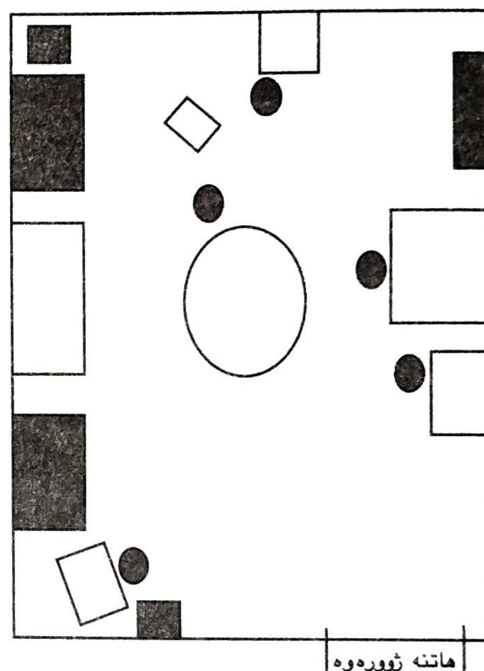
ئانی سۆرندایک، پزیشکی پلەیەك لە نەخۆشخانەی ماساتشوستسی گشتی لـە بۆسـتن، بیرۆکەیـەکی شـێتانەی هـەبوو. ئـەو بـڕوای وابـوو دەتوانیـت چۆنێتی خووی خواردن باشتر بکـات بـۆ هـەزاران سـتافی نەخۆشـخانەکەو سەردانیکەرانی نەخۆشخانەکە بەبێ گۆڕینی توانای ئاڕاستە یان هانـدانیان بە ئاسانترین ڕێگە. لە ڕاستیدا پلانـی ئـەوەی نـەبوو کـە قسـەیان لەگـەڵ بکات.

سـۆرندایك‌و هاوکارەکـانی توێژینەوەیـەکی شـەش مانگیـان پێکهێنـا بـۆ جێگرتنـەوەی "هەڵبـژاردەی تەلارسـازی". بـۆ کافتریـای نەخۆشـخانەکە لـەوەوە دەسـتیان پێکـرد کـە چـۆن خواردنـەوەکان لـە ژوورەکـەدا ڕێکخرابـوون. لـە ڕاسـتیدا ساردەمەنیەکان لـە نزیـك کارمەنـدی ژمێـر یارەکـەوە دانـرا بـوون لـە کافتریاکـەداو تـەنها بـە سـۆدا پـڕ کرابـوون. توێـژەرەوەکان ئاویـان وەکـو شـتێکی هەڵبـژاردەی خسـتنە نێـو ساردەکەرەکان. لەوەش زیاتر، سەبەتەیان زیاد کرد بۆ هـەر شـوێنی نـان خواردنێك کە پڕ بوون لە بووتڵی ئاو بە نێو ژوورەکەدا. سـۆدەکان هێشـتا هەر لە ساردکەرەوە سەرەتاییەکاندا بوون بەڵام ئێستا ئـاویش لـە هـەموو شوێنێکی تایبەت بە خواردنەوە هەبوو.

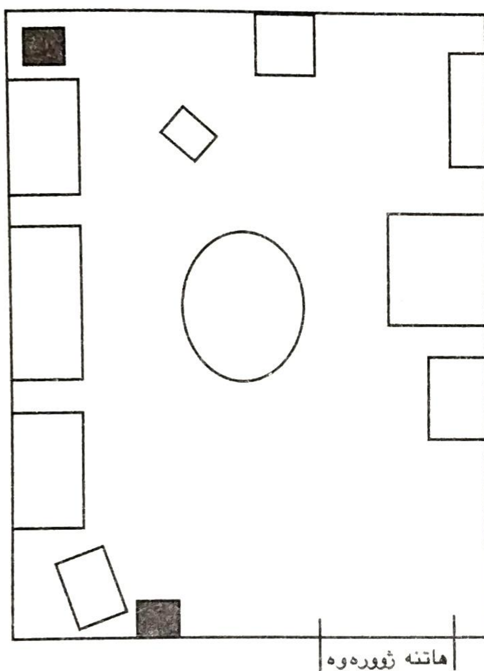
بۆ سێ مانگ دوای ئەوە، ژمارەی فرۆشتنی سۆداکان لـە نەخۆشـخانەکەدا هاتـە خـوارەوە بـۆ ڕێـژەی ١١,٤ لەسـەدا، لـە کاتێکدا فرۆشـتنی بوتڵـە

ئاوەكان بەرز بووەوە بە ڕێژەی ٢٥,٨ لە سەدا. هەمان ڕێكخستنیان بەكارهێنا_ وەهەمان ئەنجامیان بینی_ بۆ خواردنەكان لە كافتریاكەدا. هیچ كەسێك ووشەیەكی بەكەس نەگوت بۆ خواردن لێرە.

دواتر



پێشتر



وێنەی ٨: ئەمە پیشاندانێكە بۆ دەركەوتنی پێش ژینگەی شوێنەكەو گۆڕینی دیزاینەكەی كە وێنەی لای (چەپ) پێش گۆڕینەكەیە، پاش گۆڕینی كە وێنەی لای (ڕاست)ە. شێوە ڕەنگ تۆخەكانی نێو وێنەكان ئەو شوێنانەنە نیشان دەدەن كە ئاوی بوتڵی تێدا بووە. چونكە ڕێژەی ئاو لە شوێنەكەدا بەرز بووەوە، هەڵسوكەوتیش بە سروشتی گۆڕدراوە بەبێ هەبوونی هاندەرێكی لاوەكی.

خەڵكی زۆركات بەرهەمەكان هەڵدەبژێرن نەك لەبەرئەوەی كە ئەو بەرهەمانە چین، بەڵكو لەبەرئەوەی لە كوێدان. ئەگەر بڕۆمە

چێشتخانەکەوەو دەفرێك بسکیت ببینم لەسەر کەوانتەرەکە دەست دەدەمە نیوەیانو دەست بە خواردنیان دەکەم تەنانەت ئەگەر پێشتریش بیرم لێکردبێتەوەو بایی پێویستیش هەست بە برسێتی بکەم. ئەگەر مێزی کۆبوونەوە کە لە ئۆفیس هەمووکات بە چۆرەكو مارمارۆکە پڕکرابێت، ئەوا شتێکی سەخت دەبێت بۆت هەر تاوناتاوێك دانەیەك نەخۆیت. گۆڕانی خووەکانت پشت بەو ژوورەی کە تێیدایتو بەو ئاماژەیە دەبەستێت کە لەبەردەمتدایە.

ژینگەکە شتێکی نادیارە کە هەڵسوکەوتی مرۆڤ دروست دەکات. سەرەڕای ئەو کەسایەتیە تایبەتەی هەمانە، هەندێك هەڵسوکەوت پێویست دەکات دووبارەو دووبارە ببنەوە لە ژێر کاریگەری بارودۆخی ژینگەکەدا، لە کڵێسا خەڵك وا پێویست دەکات کە بە چرپە قسە لەگەڵ یەکتر بکەن. لە شەقامێکی تاریکدا بە وریاییو ئاگاییەوە دەجووڵێیتەوە. بەو شێوەیە، دیارترین شێوە بۆ گۆڕینی شتێك نیە لە ناوەوە بێت، بەڵکو شتێکی دەرەکیە: ئێمە دەگۆڕێین بەهۆی جیهانی دەرەوەوەمانەوە. هەر خوویەك پشت بە بوار دەبەستێت.

لە ساڵی ١٩٣٦دا، دەروونناس کورت لیوین، هاوکێشەیەکی ئاسانی نووسیوە کە دەبێتە هۆی ڕوونکردنەوەیەکی بەهێز: هەڵسوکەوت بریتییە لە فرمانی هەر کەسێك لەو ژینگەیەی تێیدایە، یاخود (B=f (P,E) (Behavior= Function (Person, Environment)).

من زۆرم پێنەچوو بۆ ئەو هاوکێشەیەی لیوین تاوەکو تاقی بکەمەوە لە بواری کارکردندا. لە ساڵی ١٩٥٢دا ئابووریزان هاوکینس ستێرن پێناسەی دیاردەیەکی کرد کە بە *هاندەری پێشنیارکردن بۆ کڕین* ناوی دەبرد، کە

"هانت دەدات کاتێك کەسێکی بازارکەر بەرهەمێك دەبینێت بۆ یەکەمجارو پێویستی بۆ ئەو بەرهەمە دێتە پێشچاوی." بە مانایەکی دیکە، کڕیارەکان بە ڕێکەوت بەرهەمەکان دەکڕن نەك لەبەر ئەوەی کە چۆن ئەو بەرهەمە *پێشکەشکراوە* بۆ فرۆشتن.

بۆ نموونە، ئەو شتانەی کەلە ئاستی چاودا ڕیزکراون‌و دانراون زیاتر بەرچاون‌و سەرنج دەچێتە سەریان تا بیانکڕیت وەك لەوانەی لە زەویەوە نزیکن. لەبەر ئەم هۆیە کە تۆ براندە بەناوبانگەکان دەبینیت کە لەسەر ڕەفەکان ڕیزکراون بە شێوەیەك کە سەرنج ڕاکێش بن‌و ئاسان بەردەست بکەون چونکە ئەوانە زۆرترین قازانج بەدەست دەخەن، لە کاتێکدا شتە هەرزانەکان لە شوێنێکی دوورەدەست دانراون. هەمان شت بەسەر کاڵاوەکانی کۆتایی ڕەفەکاندا دەسەپێت، کە ئەوانەن لە کۆتایی ڕاڕەوەکاندا دانراون. ئەوانەی کۆتایی باشترین هۆکارن بۆ بەدەستهێنانی پارە چونکە شوێنێکی زۆر ڕوون‌و بەرچاوین کە زۆرترین هات‌وچۆی تێدەکەوێت. بۆ نموونە، لە سەدا ٤٥ی فرۆشیاری کۆکا کۆلا لە ڕووکاری کۆتایی ڕەفەکاندا دادەنرێن‌و دەفرۆشرێن.

هەتا بەرهەمەکە یان خزمەتگوزاریەکە زیاتر بەردەست‌و بەرچاوبێت، ئەوا زیاتر تۆ دەتەوێت تاقی بکەیتەوە. خەڵکی Bud Light دەخۆنەوە چونکە لەهەموو بارێك هەیەو دەست دەکەوێت، یان سەردانی ستاربەکس دەکەن چونکە لە هەموو سەرسووچێك هەیە. ئێمە پێمان خۆشە وا بیر بکەینەوە کە لە ژێر کۆنترۆڵدایین. ئەگەر لە بری سۆدا ئاو هەڵبژێرین ئێمە وایدادەنێین کە ئەوە لەبەر ئەوەیە کە ئێمە خۆمان ئەوەمان ویستووە. ڕاستیەکە ئەوەیە کە هەرچۆنێك بێت ئەوەیە کە زۆربەی ئەو کردارانەی

ئەنجامی دەدەین ڕۆژانە بەهۆی ئەو ویستەو هەڵبژاردەی خۆمانەوە نییە بەڵكو بەهۆی دیارترین هەڵبژاردەكانەوە كە دەیانبینین.

هەر بوونەوەرێك ڕێگای تایبەت بە خۆی هەیە بۆ هەست كردنو تێگەیشتن لە جیهان. هەڵۆ توانای بینینی بێوێنەی هەیە بۆ مەودایەكی دوور. مار دەتوانێت "بەهۆی هەواوە تام بكات"بەهۆی ئەو زمانە هەستیارە درێژەی هەیانە. قرشەكان دەتوانن هەست بە ئەو جووڵە كارەباییەو لەرەیە بكەن كە لە ئاوەكەدا دروست دەبێت بەهۆی ماسییەكانی نزیكیەوە. تەنانەت بەكتریاش توانای وەرگرتنی ماددەی كیمیایی هەیە _ كە خانەی زۆر بچووكی هەستیارن یارمەتیان دەدەن تاوەكو ماددە كیمیاییە ژەهراویەكان دیاری بكەن لەو ژینگەیەی تێیدان. لە مرۆڤدا هەست كردن بە هۆی كۆ ئەندامی دەمارەوە دەبێت. ئێمە هەست بە جیهان دەكەین لە ڕێگەی بینینو بیستنو بۆن كردنو بەركەوتنو تام كردن بەڵام ڕێگەی دیكەشمان هەیە بۆ ووریاكردنەوە. هەندێكیان بە ئاگاییەوەو بەڵام زۆربەیان بێئاگاییانەیە. بۆ نموونە، دەتوانیت "تێبینی" ئەوە بكەیت كە پلەی گەرمات نزم دەبێتەوە پێش ڕوودانی گەردەلوول یان كاتێك ئازارێكی گەدەت هەیە بەرز دەبێتەوە لەكاتی ئازارەكەدا، یان كاتێك هاوسەنگیت لەدەست دەدەیت كە بەسەر زەویەكی بەردەڵاندا ڕێ دەكەیت. وەرگرەكان لە لەشتدا ژمارەیەكی ئێجگار زۆر هاندەر لە ناوەوە وەردەگرن وەكو ڕێژەی خوێ لە خوێنتدا، یان پێویستی ئاو خواردنەوە كاتێك كە تینووتە.

بەهێزترین توانای هەست لە سەرو هەموویانەوە لە مرۆڤدا، هەستی بینینە. لەشی مرۆڤ نزیكەی یازدە ملیۆن هەستە وەرگری هەیە. بە

نزیکەیی دە ملیۆن لەوانە تایبەتن بە بینین. هەندێك لە شارەزایان دەڵێن کە نیوەی سەرچاوەی مێشك بۆ بینین بەکاردەهێنرێت. بە تاماشاکردنی ئەوەی کە ئێمە زیاتر پشت بە بینین دەبەستین زیاتر لەهەر هەستێکی تر کە هەمانە، پێویستە هیچ بەلاتەوە سەیر نەبێت کە ئاماژە بینراوەکان باشترین یاریدەدەرن بۆ هەڵسوکەوتمان. لەبەر ئەم هۆکارە، بچووکترین گۆڕانکاری لەوەی کە دەیبینین دەتوانێت بیهێنیتە پێشچاوت کە چەندە گرنگە بژیت و کاربکەیت لە ژینگەیەکدا کە پڕاوپڕبێت لە ئاماژەی بەرهەمدارو خاڵی لەهەر نابەرهەمێك.

سوپاسگوزارانە، هەواڵێکی خۆش لەو بارەیەوە هەیە. تۆ پێویست ناکات ببیتە قوربانی ژینگەکەی تێیدایت. تۆ دەشتوانیت ببیتە ئەندازیارەکەی ئەو ژینگەیەی تێیدایت.

چۆن ژینگەیەکی سەرکەوتووانە دابمەزرێنیت

بە درێژایی تەنگەژەی تواناو ئابلۆقەی نەوت لە ساڵەکانی ١٩٧٠ کاندا، توێژەرەوە هۆڵەندیەکان دەستیان کرد بە سەرنج خستنە سەر ڕێژەی بەکارهێنانی سووتەمەنی لە لایەن دەوڵەتەوە. لە شوێنێکی قەراغی ئەمستردام، هەندێك لە خاوەن ماڵەکان لە ٣٠٪ ی سووتەمەنی کەمتریان بەکاردەهێنا بە بەراورد بە دراوسێکانیان_ سەرەڕای ئەوەی کە ماڵەکانیان بە هەمان قەبارە بوون وە کارەبایان بە هەمان نرخ پێدەگەشت.

دەرکەوت کە خانووی دراوسێکان لەم گەڕەکانەدا بە نزیکەیی وەکو یەك وەهان تەنها لە یەك ڕووەوە نەبێت: شوێنی ئامێری کارەباکە. هەندێك

خانوو یەک ئامێری هەیە لە نهۆمی زەمینی. هەندێکی تر ئامێری کارەباکەیان لە نهۆمی سەرەوەیە لە ڕاڕەوەکەدایە. هەروەک پێشبینی دەکەیت، ئەو خانووانەی کە ئامێرەکەیان کەوتبووە ڕاڕاوەکەوە کەمتر کارەبای بەکاردەهێنا. کاتێك بەکارهێنانی ووزەکە دیار بوو وە ئاسان بوو بەڕێوە ببرێت، خەڵکی هەڵسوکەوتیان گۆڕدراوە.

هەموو خوویەك بە ئاماژە بوونیاد نراوە، وە ئێمە زیاتر تێبینی ئەو ئاماژانە دەکەین کە دیارن. بە داخەوە ئەو ژینگەیەی تیایدا دەژینو ئەو کارەی دەیکەین زۆرجار ئاسانی دەکات بۆمان کە هەندێك ڕەفتار نەکەین چونکە هیچ ئاماژەیەکی ڕوون نییە بۆ ئەوەی ببێتە هۆی ڕوودانی هەڵسوکەوتێك. ئاسانە کە گیتار نەژەنیت کاتێك کە فڕێ دراوەتە سووچێکی کانتۆرەکەتەوە. ئاسانە پەرتووك نەخوێنیتەوە لە کاتێکدا ڕەفەی پەرتووکەکان لە سووچێکی ژووری میوانەکەدا دانراوە. ئاسانە کە ڤیتامینەکانت نەخۆیت کاتێك لەبەرچاوت نەبن لە ژووری هەڵگرتنی دەرمان. کاتێك ئاماژەکان کە دەبنە هۆی درەوشانەوەی خوویەك گونجاون یان شاردراونەتەوە ئاسانە پشتگوێیان بخەیت.

بە بەراوورد، دروستکردنی ئاماژەیەکی ڕوونی بەرچاو دەتوانیت سەرنجت ڕابکێشێت بەرەو ئەو خووەی ئارەزووی دەکەیت. لەسەرەتای ساڵەکانی ١٩٩٠ کاندا، ستافی پاککەرەوە لە فڕۆکەخانەی شیفۆڵ لە ئەمستردام جۆرێك لە وێنەی لکێنراویان بەکارهێنابوو لە وێنەی مێش دەچوو لە نزیك هەر شوێنی دەستشۆرێك دایان نابوو، بە ڕوونی دیارە، کاتێك پیاوەکان کە دەچوونە شوێنی میز کردنەکان، دەیانویست ئەوە بکەن کە هەڵە بوو. وێنە لکێنراوەکان ئەو ئامانجەیان دەپێکا کە ئەوەی بە نیازن بیکەنو زۆر

بە باشی هەڵدانی میز کردنەکەیان نەهێشت لە دەوروبەری شوێنی دەستشۆرەکان. لەوەش زیاتر ئەوەیان بۆ دەرکەوت کە بوونە هۆی کەمکردنەوەی نرخی پاککردنەوەی دەستشۆرەکان ساڵانە بە ڕێژەی ٨٪ .

خۆم ئەزموونی ئامارە بینراوەکانم کردووە لە ژیانمدا. من وەها ڕاهاتبووم کە سێو بکڕم لە دوکانەکەو بیانخەمە بەشی خوارەوەی بەفرگرەکەوە، دواتر لە یادم دەچووەوە کە لەوێ دامناون. بەپێی کات کاتێك بە بیرم دەهاتەوە دەمبینی هەموو سێوەکان خراپ بوون. هەرگیز نەمدەبینی بۆیە هەرگیز نەمدەخواردن.

وورده وورده، خۆم ئامۆژگاری خۆم کردو شوێنەکەیانم گۆڕی. کاسەیەکی گەورەم کڕیو لە ناوەڕاستی چێشتخانەکەدا لەسەر کەوانتەرەکە دامنا. بۆ جاری داهاتوو کە سێوم کڕی خستمە نێو ئەو کاسەیەوە_ لە شوێنێکی بەرچاو لە دەرەوە تا بتوانم بیانبینم. هەر بە نزیکەیی وەکو جادوو وابوو، دەستم کرد بە خواردنی هەندێك سێو ڕۆژانە زۆر بە سادەیی چونکە لەبەرچاو بوونو دەمبینران لەبری ئەوەی شاردراوە بن.

ئەمە چەند ڕێگەیەکە کە دەتوانیت ژینگەکەت ڕێکبخەیتەوە وەها لە ئامارەکان بکەیت کە ئەو خووانەی حەزت پێیانە زیاتر بەرچاو بن.

- ئەگەر دەتەوێت بە بیرت بێتەوە کە هەموو شەوێك دەرمانەکانت بخۆیت ئەوا قوتووی دەرمانەکانت بخەرە تەنیشت بەلوعەکەوە لە سەر دۆلابی دەستشۆرەکە.
- ئەگەر دەتەوێت زیاتر مەشق لەسەر گیتار بکەیت، ئەوا ستاندی گیتارەکەت لە ناوەڕاستی ژووری دانیشتنەکەدا دابنێ.

- ئەگەر دەتەوێت بە بیرت بێتەوە کە زیاترو زیاتر سوپاسنامە بنێریت، هەندێك کەلوپەلی تایبەت بە پەڕاوگە لەسەر مێزەکەت دابنێ.
- ئەگەر دەتەوێت ئاوی زیاتر بخۆیتەوە، هەندێك بوتڵی ئاو بە بەیانیان پڕبکەو لەو شوێنانەدا دایبنێ کە زۆر بەرچاوین‌و دەیانبینیت لە ماڵەکەتدا.

ئەگەر دەتەوێت خوویەك بکەیتە بەشێکی گەورە لە ژیانت، وا لە ئاماژەکان بکە کە بەشێکی گەورە بێت لەو ژینگەیەی تێیدایت. وا دابنێ چەند ڕێگەی جیاواز هەیە بۆ جگەر کێشێك تا بتوانێت واز لە جگەرەکێشان بهێنێت: شۆفێری کردن، یان بینینی کەسێك کە جگەرە دەکێشێت، یان هەست بە پەستان دەکەیت لە شوێنی کارەکەت‌و وە زۆر شتی دیکە.

هەمان بەرنامە ڕێژی دەتوانرێت بۆ جێبەجێکردنی خووە باشەکانیش بەکاربهێنرێت. لە ڕێگەی بڵاوکردنەوەی کارپێکەرەکان/ هاندەرەکان لە هەموو شوێنێکی دەورو بەرتدا، بەوە دەتوانیت ئاستی ئەگەرەکان بەرز بکەیتەوە کە تۆ بیریان لێدەکەیتەوە بە درێژایی ڕۆژەکەت. دڵنیا ببەرەوە لەوەی باشترین هەڵبژاردە دیارترینیانە. بڕیاردانێکی باشتر ئاسانە‌و سروشتیە کاتێك کە ئاماژەکان بۆ خووی باشتر لەبەردەمتدان.

پێکهاتەی ژینگە بەهێزە نەك تەنها لەبەر ئەوەی کاریگەری لەسەر ئەوە هەیە کە چۆن لەگەڵ جیهاندا بەرکەوتنمان دەبێت بەڵکو هەروەها لەبەر ئەوەیە کە ئێمە زۆر بە کەمی دەیکەین. زۆربەی خەڵك لە جیهانێکدا دەژین کە ئەوانیتر بۆیان دروست کردوون، بەڵام دەتوانیت ئەو بۆ شاییەی تۆ هەتەو تیایدا دەژیت‌و کاربکەیت بۆ بەرز کردنەوەی ئاستی

بەرکەوتنت بۆ ئاماژە ئەرێنیەکان‌و نەهێشتنی بەرکەوتنەکانت بۆ ئاماژە نەرێنیەکان. پێکهاتەی ژینگە یارمەیتت دەدات کە کۆنترۆڵی خۆت بکەیت‌و ببیت بە تەلارسازی ژیانی خۆت. ببە بە دیزاینەری جیهانی خۆت نەك بە تەنها بەکارهێنەر.

ناوەڕۆك ئاماژەیە

ئەو ئاماژانەی کە دەبنە چرۆکردنی خوویەك دەتوانێت زۆر بە دیاریکراوی دەست پێبکات، بەڵام بە پێی کات خووەکانت نەك تەنها لەگەڵ یەك هاندەر بەڵکو لەگەڵ تەواوی ناوەڕۆکی دەوروبەرتدا کە دەورەی هەڵس‌وکەوتی تۆیان داوە.

بۆ نموونە، زۆربەی خەڵگ لە بارودۆخە کۆمەڵایەتیەکانی وەکو کۆبوونەوەو بۆنەکان زۆر زیاتر لەوەی کە بە تەنیان دەخۆنەوە. هاندەرەکە زۆر بە دەگمەن لە یەك ئاماژە پێکدێت، زیاتر لەوەی کە هەموو بارودۆخەکە بێت بە تەواوەتی: بۆ نموونە تۆ تەماشای هاوڕێکانت دەکەیت داوای خواردنەوەیەك دەکەن وە لە هەمان کاتدا لە بارەکە مۆسیقات گوێ لێیەو بیرەکان دەبینیت کە لە بەشی سەرەوەن، ئەمانە هانت دەدەن‌و وات لێدەکەن کە زیاتر بخۆیتەوە.

ئێمە مێشکمان خووەکانمان دیاریدەکات لە ئەو جێگایانەی کە ڕوو دەدەن: وەکو ماڵ، ئۆفیس، یان هۆڵی وەرزش. هەر جێگایەك پەیوەندیەکی تیادا گەشە دەکات بە خوویەکی تایبەتەوەو بە ڕۆتینێکی تایبەتەوە. تۆ پەیوەندیەکی دیاریکراوە دادەمەزرێنیت لەگەڵ ئەو

شتانەی کە لەسەر مێزەکەت بوونیان هەیە، یان لەگەڵ ئەو شتانەی لە ژووری خەوتنەکەتن.

هەڵسوکەوتەکانی ئێمە بەوشتانەی کە لە ژینگەکەی تیایدا دەژین هەمانە پێناسە ناکرێن، بەڵکو بەو پەیوەندیەی کە هەمانە پێیانەوە پێناسە دەکرێن. لە ڕاستیدا ئەمە ڕێگایەکی بەسوودە بۆ بیرکرنەوە دەربارەی کاریگەری ژینگە لەسەر هەڵسوکەوتت. بوەستە لە بیرکردنەوە دەربارەی پڕکردنەوەی ژینگەکەت بە کەلوپەل. دەست بکە بە بیرکردنەوە لەوەی کە پڕیان بکەیتەوە بە پەیوەندیت لەگەڵیاندا.بیر لەوە بکەرەوە کە چۆن کارلێك دەکەیت لەگەڵ ئەو بۆشاییەی لە دەورووپشتتە. بۆ کەسێك ڕەنگە قەنەفەکەی ئەو شوێنە بێت کە بە کاتژمێر دادەنیشێتو پەرتووك دوخوێنێتەوە هەموو شەوێك. وە بۆ کەسێکی تر قەنەفە ئەو شوێنەیە کە تەماشای تەلەفیزیۆنی لێدەکاتو قاپێك ساردەمەنی دەخوات پاش کارکردن. خەڵکی جیاواز یادگاری جیاوازیان هەیە_ ئەم خووە جیاوازانە_ لەهەمان شوێندان.

هەواڵە خۆشەکە؟ دەتوانیت مەچق بەخۆت بکەیت لەسەر خوویەکی تایبەت بە بوارێکی تایبەتەوە.

لە توێژینەوەیەکدا زاناکان فێرکاریەکیان دروست کرد بۆ ئەو کەسانەی بێخەون، ئەویش ئەوەیە کە کاتێك بڕۆنە جێگاوە کە هەست بە ماندوێتی دەکەن. ئەگەر نایانتوانی بخەون پێیان وترابوو کە لە ژوورێکی جیاواز لە ژووری خەوتنەکەیان بڕۆن دابنیشن هەتاوەکو خەویان دێت. بەپێی کات، وایلێهات کرداری خەوتنەکەیان دەستی کرد بە چوونە نێو جێگەوە خێراتر خەویان لێدەکەوت وەك لە پێشتر. دواتر مێشکیان فێری ئەوە بوو

کە بەو جۆرە بخەون_ نەك بەنێو تەلەفیزیۆنەکاندا بگەڕێن، یان تەماشای تەلەفیزیۆن بکەن، یان تەماشای کاتژمێرەکە بکەن تا خەو دەیانباتەوە_ خەوتن تاکە کردار بوو کە ژووری خەوەکەیاندا ڕووی دەدا.

هێزی پێکهاتە دەربارەی بەرنامەڕێژییەکی گرنگ دەردەخات: خوەکان ئاسانتر دەبن بۆ گۆڕین لە ژینگەیەکی نوێدا. یارمەتیت دەدات بۆ ڕزگاربوون لە هاندەری جێگیرو ئاماژەی سەرنجڕاکێش کە ڕاتدەکێشێت بۆ ئەو خووانەی کە ئێستا هەتە. بڕۆ شوێنێکی نوێ_ قاوەخانەیەکی نوێ، کورسیەکی دیکەلە پارکێکدا، گۆشەیەکی تری ژوورەکەت کە زۆر کەم بەکاریدێنیت_ لەێوە ڕۆتینێکی نوێ دروست بکە بۆخۆت.

ئاسانترە کە خووی نوێ لەگەڵ پێکهاتەی نوێ دروست بکەیت وەك لەوەی خووە نوێیەکان ڕووبەڕووی ئاماژەی وەکو یەك ببێتەوە. سەخت دەبێت ئەگەر زوو بڕۆیتە جێگەی نووستنەکەتەوە هەموو شەوێك و تەماشای تەلەفیزیۆن بکەیت لە ژووری خەوتنەکەت ئەوا سەخت دەبێت لە ژووری دانیشتنەکە وانە بخوێنیت بەبێ ئەوەی پێت بڕن ئەگەر هەمووکات لەوێ یاری ئۆنلاینت کردبێت، بەڵام کە هەنگاو دەنێیتە دەرەوەی ئەو ژینگەیەی تیایدا دەژیت، تۆ نارێکیەکانی خووەکانت جێدێڵیت لە دواتەوە. تۆ ڕکابەری ئاماژەکانی ژینگە کۆنەکەت ناکەیت، کە ئەمەش یارمەتدەر دەبێت کە خووی نوێ دروست ببێت بەبێ پچڕان.

دەتەوێت زیاتر داهێنەرانە بیر بکەیتەوە؟ ئەوا بڕۆرە ژوورێکی گەورەترەوە، یان سابیتەکەی کراوە بێت، یان کە تەلارسازێکی بەرفراوانی تێدا دروستکرابێت. پشوویەك وەربگرە لەو شوێنەی کە ڕۆژانە

کاری تێدا دەکەیت، هەروەها ئەو شوێنەی تێیدایت بەستراوەتەوە بەو شێوازە لە بیرکردنەوە کە لە ئێستادا هەتە.

هەوڵدەدەیت تەندروستانە تر نان بخۆیت؟ ئەوە وەکو ئەوە وایە کە تۆ لەنێو فرۆکەوانێکی خۆکاردا بازاڕی بکەیت لە سوپەرمارکێتێکی هەمیشەیی کە هەموو شوێنی خواردنەکان دەزانێت باش‌و خراپ. بۆیە بەقاڵێکی تر تاقیبکەرەوە. ڕەنگە بەلاتەوە ئاسانتر بێت کە واز لە خواردنە نا تەندروستەکان بهێنیت کاتێک کە مێشکت بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی نازانێت کە لە دووکانەکەدا کەوتۆتە چ شوێنێکەوە.

کاتێک ناتوانیت بڕۆیتە نێو ژینگەیەکی تەواو جیاوازەوە، ئەوەی کە ئێستا تیایدایت ڕێکی بخەرەوە جارێکی تر. بۆشاییەکی جیاواز دروست بکە بۆ کارکردن، یان بۆ وانە خوێندن یان بۆ وەرزش کردن یا بۆ دڵخۆش بوون‌و چێژ وەرگرتن، یان خواردن دروست کردن. ئەو دێڕەی کە بەردەوام من پێم وایە بەسوودە بریتییە لە "یەک بۆشایی، یەک بەکارهێنان."

کاتێک کە دەستم بە کارەکەم کرد وەکو بەڵێندەر، زۆرجار لەسەر قەنەفەکەم یان مێزی چێشتخانەکە کارم دەکرد. لە ئێواراندا زۆر بەلامەوە سەخت بوو کە لە کارکردن بووەستم. هیچ جیاکردنەوەیەکی ڕوون‌و ئاشکرا نەبوو لە نێوان کاتی کار کردن‌و وە کاتی تایبەت بە خۆم. ئایا مێزی چێشتخانە ئۆفیسەکەم بوو یان ئەوێ شوێنی نانخواردن بوو؟ ئایا قەنەفەکە بۆ ئەوەیە تیایدا بحەسێمەوە یان بۆ ئەوەیە ئیمەیڵی لەسەر بنێرم؟ هەموو شتێک لە هەمان شوێندا ڕووی دەدا.

چەند ساڵێك دواتر، توانیم کە بڕۆمە خانوویەکی جیا لەگەڵ ژوورێکی جیا بۆ ئۆفیسەکەم. لە ناکاو کارکردن شتێك بوو کە "لێرە" ڕووی دەداو ژیانی تایبەتیم شتێك بوو کە لە دەرەوەی "ئێرە" ڕووی دەدا. بۆ من ئاسانتر بوو مە لایەنە شارەزاکەی مێشکم بکوژێنمەوە کاتێك کە هێڵێکی ڕوونی جیاکردنەوە هەیە لە نێوان ژیانی کارکردنو ژیانی ماڵەوەمدا. هەر ژوورێك بەکارهێنانێکی خۆی هەیە. چێشتخانە بۆ دروستکردنی خواردنە. ئۆفیسەکە بۆ کارکردنە.

هەتا بۆت دەکرێت دووربە لە تێکەڵکردنی پێکهاتەی خوویەك لەگەڵ یەکێکی تردا. کە تۆ پێکهاتەی شوێنەکان تێکەڵ دەکەیت ئەوا خووەکانیشت تێکەڵ دەبێت_ وە هەمیشە خووە ئاسانەکان براوە دەبن. ئەمە یەکێکە لەو هۆکارانەی کە بۆیە بەهرەی زۆری لە تەکنەلۆژیای مۆدێرندا بەهێزیشەو لاوازیشە. دەتوانیت مۆبایلەکەت بۆ زۆر ستی جیاواز بەکاربهێنیت، کە ئەمەش وای لێدەکات ئامێرێکی بەهێز بێت بەڵام کاتێك کە مۆبایلەکەت بەکاردێنیت بۆ ئەنجامدانی هەر شتێك بە نزیکەیی، ئەوا سەخت دەبێت کە تەنها بۆ یەك شت بەکاریبهێنیت. تۆ دەتەوێت بەرهەمداربیت بەڵام تۆ ناچاریت لە تۆڕی کۆمەڵایەتی بگەڕێیت، ئیمەیڵەکانت بپشکنیت، وە هەروەها یاری ئۆنلاین بکەیت. هەرکاتێك مۆبایلەکەت دەکەیتەوە. ئەمە تێکەڵەی ئاماژەکانە.

ڕەنگە وەها بیربکەیتەوە، "تێناگەیت. لە وڵاتی نیویۆرك دەژیم. ئاپارتمانەکەی تێیدا دەژیم هێندەی قەبارەی مۆبایلێکی ژیر دەبێت. پێویستە هەر ژوورێك بۆ چەند شتێك بەکاربهێنم ئەوەندە بچووکە."

ئەوەنـدە بەسـە هـا. ئەگـەر ئـەو جێگەیـەی تێیـدایت سـنووردارە، ئـەوا ژوورەکەت دابەش بکە بۆ بەش بەشی چالاك بۆ نموونە:
کورسیەکەت بۆ خوێندنەوە بەکاربهێنە، کتێبدانەکە بـۆ نووسـین، مێزەکـە بـۆ نـان خـواردن بەکاربهێنـە. دەتوانیـت لەگـەڵ شـتە دیجیتاڵەکانیشـدا هەمان شت بەماربهێنیت. من نووسەرێك دەناسم کە ژێرکارەکەی تەنها بـۆ نووسـین بـەکاردێنێت، وە تابلێتەکـەی بـۆ خوێندنـەوە بـەکاردێنێتو مۆبایلەکەشـی تـەنها بـۆ تـۆڕو پەیوەندیـە کۆمەڵایەتیـەکان و نامـە بەکاردێنێت. هەر خوویەك پێویستە ماڵێکی تایبەت بە خۆی هەبێت.
ئەگـەر دەتوانیـت پابەنـد بیـت بـەم بەرنامەڕێژیـەوە، هەرشـتێك دەبێتـە هاوڕێی خوویەکی تایبەتو نموونەیی. خووەکان ڕزگاریان دەبێت لـە ژێـر بـارودۆخی پێشـبینی کـراوی وەکـو ئەمانـەدا، تیشـكو ووردبوونـەوە بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی خۆی دێت کاتێك لەسـەر مێـزی کارکردنەکـەت دادەنیشیت. حەسانەوە ئاسانترە کاتێك تۆ لە شـوێنێکی کـە بەشـێوەیەك دروسـتکراوە کـە بتحەسـێنێتەوە. خـەو لێکـەوتن زۆر خێراتـر ڕوو دەدات کاتێك تاکە شـت کـە لـە ژووری خەوتنەکەتـدا ڕوو دەدات تـەنها خـەوە.
ئەگـەر تـۆ ئـەو خووانـەت دەوێـت کـە جـێگیرو پێشـبینی کـراون، ئـەوا پێویسـتت بـە ژینگەیەکـە کـە جـێگیرو پێشـبینی کراوبێـت. ژینگەیـەکی جێگیر کە هـەموو شـتێك تیایـدا شـوێنو مەبەسـتی خـۆی هەیـە ئـەوا ئـەو شوێنە ژینگەیەکە کە خووەکان تیایدا بە ئاسانی دروست دەکرێت.

کورتەی بەشەکە

- گۆڕانێکی بچووك لە پێکهاتەی شوێنەکە ببێتە گۆڕانێکی گەورە لە هەڵسوکەوتدا بەپێ ی کات.
- هەموو خوویەك بنەماکەی ئاماژەیە. لە کاتێکدا کە ئاسانترە ئەو ئاماژانە تێبینی بکەیت کە لەبەرچاون.
- وا لە ئاماژەکانی خووە باشەکان بکە کە دیارو بەرچاو بن لەو ژینگەیەی تێیدایت.
- ووردە ووردە خووەکانت نەك تەنها بەیەك هاندەر بەڵکو بە هەموو ئەو شتانەی دەوروبەرت کاریگەر دەبن. پێکهاتەی شوێنەکە دەبێتە ئاماژە.
- ئاسانترە کە خووی نوێ لە ژینگەی نوێدا بونیاد بنێیت چونکە تۆ ڕکابەری ئاماژە کۆنەکان ناکەیت.

٧
نهێنی کۆنترۆڵکردنی خود

لە ساڵی ١٩٧١دا کاتێك شەڕی ڤێتنام دەچووە شازدەهەمین ساڵەوە، ئەندامی کۆنگرێس ڕۆبێرت ستیل لە کنێکتی کەت لە مۆرگان مۆرفیەوە لە ئیلینۆس شتێکی دۆزیەوە کە دانیشتوانی ئەمریکای سەرسام کرد.کاتێك سەردانی تیپی سەربازی کرد، فێری ئەوە بوو کە لەسەرو ڕێژەی لەسەدا (١٥)ی سەربازانی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا کە لەوێ بوون ئالوودەی ماددەی هۆشبەر بوون. بە بەدواداچوونی توێژینەوەکە دەرکەوت کە لەسەدا (٣٥) لە ئەندامانی خزمەتگوزاری لە ڤێتنام مادەی هیرۆینیان تاقی کردبووەوە وە لەسەدا (٢٠)یان ئالوودە ببوون– کێشەکە ئەوە بوو لەوەش خراپتر بوو بابەتەکە کەبیریان لێکردبووەوە.

ئەم دۆزینەوەیە بووە هۆی سەرهەڵدانی چالاکی لەواشینتۆن، لەوانە دامەزراندنی دەزگایەکی تایبەت بۆ ووریا کردنەوەو سەبارەت بە خراپ بەکارهێنانی دەرمان‌و ڕێگریکردن لێی لە ژێر چاودێری سەرۆك نیکسۆندا بۆ بەرەو پێشبردن‌و گەڕاندنەوەی کەسانی بەکارهێنەرو چاودێری کردنی ئەندامەکانی خزمەتگوزاری لەپاش گەڕانەوەیان بۆ ماڵەوە.

لی ڕۆبینس یەکێك بوو لە توێژەرەوەکان کە بەرپەرس بوو لەوە. لە دۆزینەوەیەکدا کە هومرز ئەو بۆچوونانەی هەڵگێڕایەوە کە دەربارەی ئالوودە بوون، ڕۆبینس ئەوەی دۆزیەوە کاتێك سەربازەکان ئەوانەی کە هیرۆینیان بەکار دەهێنا کە دەگەڕانەوە ماڵەوە تەنها لەسەدا (٥)یان دیسان ئالوودە دەبوونەوە لە ماوەی ساڵێکدا، وە تەنها لەسەدا (١٢)یان

دەگەڕانەوە گەڕانەوە لە ماوەی سێ ساڵدا. بە جۆرێکی تر بە نزیکەیی لە دە سەرباز نۆ دانەیان کە هیرۆینیان بەکاردەهێنا لە ڤێتنام ئالوودە بوونەکەیان ڕیشەکێش کرد لە بەرەبەیاندا.

ئەم دۆزینەوەیە دژ بەیەکە لەگەڵ ئەو ڕاوبۆچوونە نەگۆڕەی کە دەڵێت ئالوودە بوون بە هیرۆین ڕێگەیەکە گەڕانەوەی نییە. لە بری ئەوە رۆبینس ئەوەی ئاشکرا کرد کە ئالوودە بوون دەکرێت نەمێنێت بە گۆڕانێکی ڕیشەکێشانە لەو ژینگەیەی تێیدا دەژی. لە ڤێتنام سەربازەکان تەواوی ڕۆژەکەیان لە شوێنێکدا بەسەر دەبرد کە دەورە درابوو بەو شتانەی کە ئاماژەیان بۆ کێشانی هیرۆین دەکرد: بۆیە ئاسان بوو بۆیان بەرکاری بهێنن، وە هەمیشەش نیگەرانی دوودڵی بەردەوامی جەنگیان لەسەر بوو، وە هاوڕێیەتیان لەگەڵ سەربازانی تردا دروست دەکرد کە ئەوانیش هیرۆینیان بەکاردەهێناو بە هەزاران میل لەماڵەوەیانەوە دوور بوون. هەر کە سەربازێك دەگەڕایەوە بۆ ماڵەوە، هەرچەندە خۆی لە ژینگەیەکدا دەبینیەوە کە دوورە لەو شتانەی کە لە دەوری بووە لە شوێنی سەربازیەکەی، بەڵام کە پێکهاتەی شوێنەکە دەگۆڕێت خووەکەش دەگۆڕێت.

ئەم بارودۆخە بەراوورد بکە بە کەسێك کە بەکارهێنەر بێت. کەسێك ئالوودە دەبێت لە ماڵەوە یان لەگەڵ هاوڕێکانیدا، دەڕوات بۆ بینگەی پزیشکی بۆ ئەوەی لەو مادەیە خاوێن ببێتەوە-ئەو بینگەیەش کە دوورە لە هەموو ئەو هۆکارو ئاماژانەی بوونەتە هۆی ئالوودە بوونی و سەرهەڵدانی ئەو خووە- دواتر

دەگەڕێتەوە بۆ گەڕەکە کۆنەکەی لەگەڵ هەموو ئەو هۆکارانەی کە هەبووە تاوەکو وای لێبکات ئالوودە ببێت لەیەکەم شوێنەوە. هیچ جێی پرسیار نییە کە تۆ هەمیشە ژمارەیەك لە دەبینی کە ڕێك پێچەوانەی ئەوانەن کە لە توێژینەوەکەی ڤێتنامدان. ئاساییانە لەسەدا ٩٠ ی بەکارهێنەرانی هیرۆین دیسان بەکاریدێننەوە هەر کە چوونەوە ئەو ژینگەیەی تیایدا فێربوون.

توێژینەوەکانی ڤێتنام بەرەو زۆر بیروباوەڕی کلتووری چوون سەبارەت بە خووە خراپەکان چونکە ئەوە ململانێی ئەو هەڵسوکەوتە کۆنەی دەرکرد کە نا تەندروستە لە ڕووی لاوازی ڕەوشتەوە. ئەگەر تۆ کەسێکی کێشت زیادە یان جگەرە کێشیت، یان ئالوودەیت، هەموو ژیانت پێت وتراوە کە کەسێکی لەو جۆرەیت چونکە لەبەر ئەوەیە کە تۆ لاوازیت لە کۆنترۆڵکردنی خۆتدا- ڕەنگە تەنانەت بتکات بە کەسێکی خراپیش. هەموو ئەو بیرۆکانە بە کەمێك لە مەشقپێکردن هەموو کێشەکانمان چارەسەر دەکات کە بە قووڵی لە کلتوورەکەماندا چەسپ بووە. توێژینەوە نوێیەکان هەرچۆنێك بێت شتێکی جیاواز نیشان دەدات لە کاتێکدا زانایان خەڵکی هەڵدەسەنگێنن بەوەی ئەوانەی وەها دەردەکەون کە توانای کۆنترۆڵکردنی خودیان زۆرە، دەرکەوت کە زۆر جیاوازیان نییە لەگەڵ ئەوانەی کە لە ململانێی ئەوەدان کە کۆنترۆڵی خۆیان بکەن. لەبری ئەوە ئەو کەسانەی "ڕێكوپێك"ن، واتا ئەوانەی باشترن لە ڕێکخستنی ژیانیاندا بە جۆرێك پێویستی بە هێزوتوانایەکی زۆر نییە بۆ کۆنترۆڵکردنی خۆیان. بە جۆرێکی دیکە بیڵێین، ئەوان کاتی کەمتر بەسەر دەبەن بۆ بارودۆخە هاندەرەکان.

ئەو کەسانەی باشترینن لە کۆنترۆڵکردنی خۆیاندا ئەوا زۆر بە کەمی پێویست دەکات بەکاریبهێنن. باشترە مەشق لەسەر خۆڕاگرتن بکات کاتێك کە زۆر بەکاریناهێنن. بۆیە، بەڵێ کۆششو بەرگەگرتنو هێز گرنگنو بنەڕەتین بۆ سەرکەوتن، بەڵام ئەو ڕێگایەی ئەمانە بەرەو باشتر دەبات بریتیی نیە لەوەی خۆزگەی ئەو بخوازیت کە کەسێکی ڕێکخراوتر بوویتایە، بەڵکو: بە دروستکردنی ژینگەیەکی ڕێکخراوترە.

ئەم بۆچوونە پێچەوانەیە زیاتر ڕوون دەبێتەوە کاتێك لەوە تێدەگەیت کە چی ڕوودەدات کاتێك خوویەك لە مێشکتدا بوونیاد دەنێیت. خوویەك کە لە مێشکدا دروست بووە ئامادەیە بۆ ئەوەی بەکاربهێنرێت کاتێك بارودۆخێکی پەیوەندیدار بەو خووەوە سەرهەڵدەدات. کاتێك پاتی ئۆلۆید، کە دەرمانکار بوو لە ئۆستن، لە تەکساس، دەستی بە جگەرەکێشان کرد، زۆربەی کات لەکاتی ئەسپ سواریدا لەگەڵ هاوڕێیەکەیدا دایدەگیرساند. وردە وردە وازی لە جگەرەکێشان هێناو لێیدوورکەوتەوە بۆ چەند ساڵێك. هەروەها لە ئەسپ سواریش وەستا، چەند سەدەیەك دواتر، چووەتە سەر پشتی ئەسپەکەو جارێکی تر وە تەماشای کرد ئارەزووی کێشانی جگەرەیەك دەکات بۆ یەکەمجار پاش ئەو هەموو کاتە. ئاماژەکان هێشتا لە ناوەوەیدا وجودیان هەبوو: ئەو تەنها ماوەیەك بوو ئارەزووەکانی نەخستبوونە ڕوو.

هەرکە خووەیەك چووە مێشکەوە ئەو هاندەرەی وا دەکات بەرجەستەی بکەیت بەدوایدا دێت، هەرکاتێك ئامـاژەی ژینگەکە دەربکەوێتەوە. ئەمە یەکێکە لە تەکنیکی هۆکارەکانی گۆڕینی هەڵسوکەوت کە ڕەنگە ئەنجامێکی پێچەوانە بدات بەدەستەوە. جێی شەرمەزاریە ئەو کەسانەی

که بەدەست کێشی زیادەوە دەناڵێنن یان ئەوانەی بەدەست کێشی کەمەوە دەناڵێنن کەوایان لێدەکات هەست بە نیگەرانی بکەن، وە لە ئەنجامدا وایان لێدەکات دەگەڕێنەوە سەر بەرنامەڕێژیە تایبەتەکەی خۆیان: وەکو زۆر خۆری کردن. نیشاندانی وێنەیەکی سی یەکان کە بەشی خوارەوەی ڕەش بووەتەوە دەبێتە هۆی نیگەران کردنی کەسەکە، وە ئەمەش وایان لێدەکات کە جگەرە بکێشن بۆ ئەوەی بێتاقەتیەکەیان بڕوات. ئەگەر ووریاو بەئاگا نەبیت لە ئاماژەکان، دەتوانیت وابکەیت لەو هەڵسوکەوتەی کە زۆر مەبەستە ڕاپیگریت.

خووە خراپەکان کارایەکی خێرای لەشن: پرۆسەکە خۆی گەشە بەخۆی دەدات. خووە خراپەکان ئەو هەستانە پەروەردە دەکەن کە دەتەوێت سڕی بکەنو نەیهێڵن. تۆ زۆر هەست بە خراپی دەکەیت بۆیە دەست دەکەیت بە خوا ردنی خراپ، چونکە تۆ خواردنی خراپ دەخۆیت بۆیە هەست بە خراپی دەکەیت. تەماشاکردنی تەلەفیزیۆن وات لێدەکات تەمبەڵ بیت، بۆیە تۆ زیاتر تەماشای تەلەفیزیۆن دەکەیت چونکە پێت وایە هێزی تەواوت نییە بۆ ئەوەی هیچ کارێك ئەنجام بدەیت. نیگەران بوون دەربارەی تەندروستیت وات لێدەکات هەست بە بێتاقەتی بکەیتو ئەمەش وادەکات پەنا بۆ جگەرەکێشان ببەیت تاوەکو بێتاقەتیەکەت بڕەوێتەوە، وە ئەمەش وادەکات تەندروستیت خراپ بکاتو دواتر زووبەزوو هەست بە نیگەرانی زیاتر دەکەیت. ئەمە لەولەبێکی قووڵە هێڵێکی دوورو درێژە بۆ خووە خراپەکان توێژەرەوەکان ئەم دیاردەیە بە "ئاماژەی قایلکەر بۆ ویستن": هاندەرێکی دەرەکییە کە دەبێتە هۆی ئارەزوویەکی زۆری وەها کە بتەوێت ئارەزووە خراپەکە دووبارە

بکەیتەوە. هەر کە تێبینی شتێکت کرد، دەست دەکەیت بەوەی بتەوێت ئەو شتە بکەیت. ئەم پرۆسەیە هەمووکات ڕوو دەدات- زۆر بەبێ ئەوەی پێی بزانیت ئەنجامی دەدەیت. زاناکان ئەوەیان دۆزیوەتەوە کە وێنەیەکی کۆکاین نیشانی ئالوودەبووانی ئەو ماددەیە بدەیت تەنها بۆ سی‌وسێ چرکە وا لە مێشك دەکات کە هانی بدات‌و ئارەزووی تێدا دروست ببێت بۆ کێشانی ئەو ماددەیە. خێراییەکەی زۆر زۆرە بۆ مێشکت تاوەکو بە ئاگاییەوە ئەو شتە تۆمار بکات- کەسە ئالوودە بووەکان تەنانەت ناتوانن پێت بڵێن کە چیان بینیوە- بەڵام هەموویان ئارەزووی ماددەکە دەکەن بەهەمان شێوە.

ئەمە دێڕی مەبەستە: دەتوانیت خوویەك وازلێبێنیت، بەڵام ناتوانیت کە لەبیری بکەیت. هەر کە هزر بۆ خوویەك دزەی کردە ناوەوە بۆ مێشکت، ئەوا زۆر زەحمەتە کە بە تەواوی لایببەیت لە مێشکتدا- تەنانەت ئەگەر بۆ ماوەیەکیش بەکاری نەهێنیت، وە ئەمەش مانای ئەوەیە زۆر بە سادەیی بەرهەڵستی هاندانەکەی دەکات بەوەی کە بەرنامەڕێژیەکی بێکاریگەریە. زۆر سەختە کە کەسێك بیت ژیانێك بەڕێوە ببەیت کە پڕاوپڕ بێت لە پچڕان. ئەوە هێزێکی زۆری دەوێت. لە ڕێگایەکی دوورودرێژدا، ئێمە دەبینە بەرهەمی ئەو ژینگەیەی تێیدا دەژین. ئاسانتر بڵێم هەرگیز کەسێکم نەبینیوە بە خوویەکی ئەرێنیەوە بمێنێتەوە لە ژینگەیەك کە نەرێنی بێت.

باوەڕپێکراوترین ڕێگە بریتیە لەوەی کە خووەکە لە سەرچاوەکەیەوە ببڕیت. یەکێك لە کرداریترین ڕێگاکان بۆ لەناوبردنی خوویەکی خراپ

بریتیە لەوەی کە بەرکەوتنی ئاماژەکان کە دەبێتە هۆی دروستکردنی خووە خراپەکە نەیهێڵیت.

- ئەگەر هیچ کارێکت بۆ تەواو ناکرێت، ئەوا تەلەفیزیۆنەکەت لە ژوورێکی دیکە بەجێ بهێڵە بۆ چەند کاتژمێرێك بۆ ئەوەی کارەکەت تەواو بکەیت.
- ئەگەر بەبەردەوامی هەستێکی ڕەهات هەیە کە تۆ باش بیت، ئەوا بوەستە لە تەماشاکردنی تۆڕە کۆمەڵایەتیەکان کە دەبنە هۆی دروستکردنی هەستی پەرۆشیوچاوتێبڕین.
- ئەگەر تۆ کاتێکی زۆر بەسەر دەبەیت لە تەماشاکردنی تەلەفیزیۆندا، ئەوا بیبەرە دەرەوەی ژووری خەوەکەت.
- ئەگەر زیاد لە پێویست پارە لە بابەتە ئەلیکترۆنیەکاندا خەرج دەکەیت، ئەوا واز لە خوێندنەوەی نوێترین هەواڵەکان بهێنە لەسەر بابەتە ئەلیکترۆنییەکان.
- ئەگەر تۆ زۆر یاری ئۆنلاین ئەنجام دەدەیت، ئەوا پلاکی ئامێرەکە دەربهێنەو لە دۆڵابەکەدا هەمووجارێك هەڵیبگرە پاش هەر بەکارهێنانێك.

ئەم ڕاهێنان کردنە بریتییە لە هەڵگێرانەوەی یەکەم یاسای گۆڕینی هەڵسوکەوت. لە بری ئەوەی وایلێبکەیت دیار بێت دەتوانیت وایلێبکەبت نادیار بێت. من زۆر سەرم دەسووڕمێت بەوەی کە چەندە کاریگەرن ئەو گۆڕانگاریە بچووکانە. یەك ئاماژە بگۆڕە ئەوا تەواوی خووەکە نامێنێتو وون دەبێت.

کۆنترۆڵکردنی خوود بەرنامەڕێژیەکی کاتییە، نەک درێژخایەن ڕەنگە بتوانیت بەرهەڵستی هاندەرێك بۆ جارێك یان دوو جار بکەیت بەڵام بە پێچەوانەوە دەتوانیت هێزو تواناکانت کۆبکەیتەوە هەموو جارێك بۆ زاڵ بوون بەسەر ئارەزووەکانتدا. لەبری ئەوەی بڕێکی تر لە هێز کۆبکەیتەوە هەرکاتێك کە بتەوێت کارێکی ڕاست ئەنجام بدەیت، ئەوا هێزەکە باشتر ژینگەکەت بەڕێوەدەبات و بەباشی بەکاریدێنێت. ئەمە نهێنی کۆنترۆڵکردنی خوودە. ئاماژەکانی خووە باشەکانت بەدیاربخەو ئەوانەی خووە خراپەکانیشت با نادیار بێت.

کورتەی بەشەکە

- هەڵگێڕانەوەی یەکەم یاسا بۆ گۆڕینی هەڵسوکەوت بریتیە لەوەی کە وایلێبکەیت نادیار بێت.
- هەر کە خوویەك پێکهێنرا، ئەوا زەحمەتە لەبیر بکرێت.
- ئەو کەسانەی ئاستێکی بەرزیان هەیە لە کۆنترۆڵکردنی خوودی خۆیاندا کاتێکی کەمتر لە هاندەری بارودۆخەکاندا بەسەر دەبەن. ئاسانترە بۆیان کە لە هاندەرەکان بکەونەوە وەك لەوەی بەرهەڵستی بکەن.
- یەکێك لە ڕێگە هەرە ئاسانەکان بۆ ڕاهێنان کردن و بەکارهێنانبۆ لەناوبردنی خووە خراپەکان بریتییە لەوەی بەرکەوتن لەگەڵ ئەو ئاماژانەدا نەهێڵیت کە دەبنە هۆی دروستبوونی ئەو جۆرە خووانە.
- کۆنترۆڵکردنی خوود بەرنامەڕێژیەکی کاتییە نەك درێژخایەن.

چۆن خووی باش بوونیاد بنێین

یاسای یەکەم	**وایلێبکە دیار بێت**
١,١	کـارتی بەرجەسـتەکردنی خووەکـان پڕبکـەرەوە. ئـەو خووانەی ئێستات بنووسە کـە هەتـە تـاوەکو ئاگاداریـان بیت.
١,٢	نیازی جێ بەجێ کردن بەکاربهێنە کە بریتیـە لـە: "مـن ئەم خووە (نـاوی خووەکـە بنووسـە) ئـەنجام دەدەم لـە (کاتەکە بنووسە) لە (ناوی شوێنەکە بنووسە)."
١,٣	خڕکردنەوەی خووەکان بەکاربهێنە: "پاش تەواو کردنـی (ئەو خووەی کـە ئێسـتا هەتـە)، مـن (نـاوی ئـەو خـووە نوێیەی دەتەوێت بیکەیت) ئەنجام دەدەم."
١,٤	خۆت ژینگەکـەت دیـزاین بکـە. وا لـە ئاماژەکـانی خـووە باشەکان بکە کە دیارو بەرچاو بن.
یاسای دووەم	وایلێبکە سەرنجڕاکێش بێت
یاسای سێیەم	وایلێبکە ئاسان بێت
یاسای چوارەم	وایلێبکە قایلکەر بێت

چۆن خووی خراپ لەناو ببەین

هەڵگێڕانـــــەوەی یاسای یەکەم	وایلێبکە نادیار بێت
١,٥	پێکدادان کـەم بکـەرەوە. ئـەو ئامێرانـە لاببـە لـەو ژینگەیەی تیایدایت کە دەبنە هۆی خووی خراپ.
هەڵگێڕانـــــەوەی یاسای دووەم	وایلێبکە سەرنجڕاکێش نەبێت
هەڵگێڕانـــــەوەی یاسای سێیەم	وایلێبکە سەخت بێت
هەڵگێڕانـــــەوەی یاسای چوارەم	وایلێبکە قایلکەر نەبێت

یاسای دووەم

وایلێبکە سەرنج ڕاکێش بێت

٨
چۆن وا لە خوویەك بکەین کە نەتوانین بەرگری لێبکەین

لە ساڵەکانی (١٩٤٠) کاندا زانایەکی هۆڵەندی بە ناوی نیکۆ تینبێرگەن چەند زنجیرە تاقیکردنەوەیەکی ئەنجامدا کە دەبێتە هۆی گۆڕینی تێگەیشتنی ئەوەی کە هانمان دەدات بۆ ئەنجامدانی شتێك. تینبێرگەن—کە ووردە ووردە خەڵاتی نۆبڵی بردەوە بۆ ئەو کارەی کە کردی—لێکۆڵینەوەی لە باڵندەی نەورەسەوە دەکرد، ئەو باڵندە ڕەساسیو سپیەی کە زۆرجار لە ئاسمانی کەنار دەریاکانی باکووری ئەمریکا دەبینرێت دەفڕن.

نەورەسە پێگەیشتووەکان نوکتەی بچووك بچووکی سوور لەسەر دەنووکیان هەیە، تینبێرگ تێبینی ئەوەی کرد کە نەورەسە لەدایك بووەکان دەنووك لەو نوکتە سوورانە دەدەن کاتێك بیانەوێت داوای خواردن بکەن. بۆ دەست پێکردن بەم تاقیکردنەوەیە کۆمەڵێك سەری باڵندەی دروست کرد بەبێ لاشە، کاتێك دایكو باوکی باڵندەکان دەڕۆیشتن، دەچووە سەر لانەکەیانو ئەو باڵندە دەستکردانەی کە دروستی کردبوون وایلێدەکرد کە دەنووك لە جوجکەکان بدەن. دەنووکەکان ڕوونو ئاشکرایە کە دروستکرابوون، وایدادەنا کە بێچووە باڵندەکان هەمووی ڕەت بکەنەوە.

هەرچۆنێك بێت باڵندە بچووکەکان نوکتە سوورەکانیان دەبینی لەسەر کارتۆنەکە، دەنووکیان لێدەدا وەکو ئەوەی دایکیان بینیبێت. بینینێکی

ڕوونیان هەبوو بۆ ئەو خاڵە سوورانە- وەکو ئەوەی ئەوە لە پێکهاتەی ڕەچەڵەکیاندا پرۆگرام کرابێت تیایاندا لە لەدایکبوونیانەوە هەر زوو تینبێرگ ئەوەی دۆزیەوە کە هەتاوەکو خاڵە سوورەکان گەورەترین، خێراتر دەنووکی لێدەدەن. وورده وورده دانەیەکی دروست کرد کە سێ خاڵی گەورەی لەسەر بوو. کاتێك کە خستیە هێلانەکەوە، بێچووە باڵندەکان لە خۆشیاندا شێت بوون. دەنووکیان لە خاڵە سوورەکان دەدا وەك ئەوەی گەورەترین دەنووك بووبێت بینیبێتیان.

تینبێرگو هاوکارەکانی هەمان هەڵسوکەوتیان لەگیاندارەکانی تریشدا بینی. بۆ نموونە، قازی ڕەساسی باڵندەیەکە کەلەسەر زەوی دەژی، ناو بە ناو کە دایکەکە بە دەوری هێلانەکەدا دەسووڕێتەوە یەکێك لە هێلکەکان خلۆر دەبێتەوەو لە نێو گیاکەدا دەوەستێت. هەرکاتێك کەم ڕوو بدات قازەکە لەسەر خۆ بەرەو هێلکەکە دەڕواتو دەنووکی بەکاردێنێت لەگەڵ ملیدا بۆ ئەوەی بیخاتەوە هێلانەکەی.

تینبێرگ ئەوەی بۆ دەرکەوت کە قازەکە هەر شتێکی لەو دەوروبەرە بینبێتی دەیخاتەوە هێلانەکەی، وەکو تۆپی بلیارد یان لایت. قازێکیان تەنانەت هەوڵێکی زۆریدا تاوەکو تۆپێکی بالە بباتو لەسەری هەڵبنیشێت. هەر ڕێك وەکو بێچووە باڵندەکان کە بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی دەنووکیان لە هەموو نوکتە سوورەکان دەدا، ئەم جۆرە قازە شوێن یاسایەکی خۆرسك کەوتووە کە بریتییە لەوەی: کە شتێکی خڕ دەبینم لە نزیکم، پێویستە خلۆری بکەمەوە بۆ نێو هێلانەکەم. هەتا شتەکە گەورەتر بێت دەبێت هەوڵ بدەم هەر بیبەم.

وەکو مێشکی هەرگیانداڕێك کە پێشوەختە بەرنامەڕێژ کراوە بە چەند یاسایەك بۆ هەڵسوکەوت کردن، کاتێك کە بەسەر شتێکی گەورەتر زیاد لە ئەندازەی ئەوەی لە مێشکیدایە تێپەڕ دەبێت، وەکو درەختی سەری ساڵ دادەگیرسێت. زاناکان ئەم زیاد لە ئەندازە گەورەکردنی ئاماژانە بە هاندەری سەرو ئاسایی ناو دەبەن. هاندەری سەرو ئاسایی بریتییە لە وێنەیەکی گەورەکراوی ڕاستەقینە– وەکو ئەو کارتۆنەی سێ خاڵە گەورەکەی لەسەر بوو یان وەکو قەبارەی هێلکەکەی کە تۆپی بالەبوو– ئەمەش وەڵامێکی بەهێز تر لەکاتی ئاسایی دەداتەوە.

بونیادەمیش لەسەر ڕووە بۆ ئەوەی بکەوێتە نێو ئەو گەورە کردنە زیاج لە ئەندازەیەی پێویستی ڕاستیەکانەوە. بۆ نموونەن، خواردنە خێراکان، مێشکمان تێکدەدەن پاش بەسەربردنی سەدان ساڵ لە نێچیرگرتنو گەڕان بە شوێن خواردندا لە جیهاندا، مێشکی مرۆڤ گەشەی بەوە داوە کە شوێنێکی تایبەت بۆ خوێو شەکرو چەوری دابنێت. ئەم جۆرە خۆراکانە پڕ کالۆرینو زۆر دەگمەن بوون کاتێك باوو باپیرامی ئێمە لە دەشتەکاندا گەڕاون بۆ خواردن. کاتێك کە نازانیت ژەمە خۆراکی داهاتووت لە کوێیە، نان خواردن هەتا دەتوانیت باشترین بەرنامەڕێژیە بۆ مانەوەو ڕزگاربوون. لە ڕۆژگاری ئێستادا، هەرچەندە لە ژینگەیەکی دەوڵەمەند بە کالۆری دەژین. خواردن زۆرو زەبەنەیە، بەڵام مێشکت بەردەوام ئارەزووی دەکات وەکو ئەوەی شتێکی دەگمەن بێت. دانانی نرخێکی زۆر بۆ خوێو شەکرو چەوری ئیتر شتێکی سوودبەخش نییە بۆ تەندروستیمان بەڵام ئارەزوو کردنەکە هەر بەردەوام دەبێت چونکە وەڵامدانەوەی مێشك هێشتا نەگۆڕدراوە بە نزیکی تێپەڕبوونی پەنجا هەزار ساڵ، کارگەی خۆراکە

نوێیەکان پشت بە چەرخی پێش مێژوو دەبەستن لە پشت ئەو مەبەستی گەشەکردنەی کە هەیانە.

ئامانجی سەرەکی زانستی خۆراک بریتییە لە بەرهەمهێنانی بەرهەمێك کە زیاتر سەرنج ڕاکێش بێت بەلای کڕیارانەوە. بە شێوەیەك لە شێوەکان بە نرخ کراوە، ئەگەر تەنها بەزیاد کردنی تامیش بێت. کۆمپانیاکان بە ملیۆنان دۆلار خەرج دەکەن تاوەکو باشترین ئاستی قایلکردن بدۆزێتەوە بۆ خەرچکردنی خواردنی چپسی پەتاتە یان باشترین بڕی دەنگی گازی نێو سۆدا. تەواوی بەشەکان تەرخان دەکرێت تاوەکو بەرهەمەکان بەکاربهێنن تا بتوانن لە دەمتدا چۆنە کاتێك دەیخۆیت- جۆرێتی ناسراوە بە (ئۆرۆسێنسەیشن) هەستی تام کردن بە دەم. پەتاتەی سوورکراوەی فەرەنسی، بۆ نموونە پێکهاتەیەکی بەهێزی هەیە- قاوەییەکی ئاڵتونیو کەمێك خرمەی دێت لەڕووی دەرەوەی، وە ڕەنگێکی کراوەترو نەرمە لە ناوەوە کە دەیخۆیت. جۆرێکی تر لە بەنرخ کردن بریتییە لە جووڵەی دژ بەیەك، دە دەگەڕێتەوە بۆ ئەو شتانەی مە پێکهاتەیەکن لە هەستەکان، وەکو خرمەخرم کردنو کرێمی. بهێنە خەیاڵت پەنیرێکی جیڕی تواوە قەتماغەی کردووە بەسەر پیتزایەکەوە یان خرمەخرمی ئەو بسکیتی ئۆریۆیە کە بەشی دەرەوەی بسکیتەکەو ناوەوەی کرێمی نەرمە.

خواردنی سروشتیو نەگۆڕدراو تۆ ناچاریت دووبارەو دووبارە ئەزموونی هەستەکانت بکەیتەوە- حەقدەمین گاز گرتنی کەلەرمەکە تامی چۆن بوو؟ پاش چەند خولەکێك ئیتر مێشکت ئارەزووی لەدەست دەداتو تۆش هەست دەکەیت تێر بوویت بەڵام ئەو خواردنانەی جووڵەیەکیان تیایە کە دژبەیەکە وا لە هەستەکەت دەکات بۆ تامی تاقیکردنەوەکەی

بمێنێتەوە، حەزت لێی بێت هانت بدات تا زیاتر بخۆیت. لە کۆتاییدا بەرنامەڕێژی لەم جۆرە وا لە زانایانی بواری خواردن دەکات کە "خاڵی شادییە" بدۆزنەوە بۆ هەر بەرهەمێك کە بەرهەمی دێنن- ئەو پێکهاتە ووردانەی وەکو خوێ، شەکر، یان چەوری کە چێژ دەدەن بە مێشکت هەروەها وا دەکەن بڕۆیتەوە بۆهی دیکە.

ئەنجامەکە بە دڵنیاییەوە ئەوەیە کە تۆ زیاد لە پێویست دەخۆیت چونکە ئەو خۆراکانەی زۆر دەخۆیت زیاتر سەرنج ڕاکێشترن بەلای مێشکی مرۆڤەوە. هەروەکو ستیفان گونێت، پسپۆڕی کۆئەندامی دەمارگە شارەزایە لە بواری هەڵسوکەوتی خواردنو کێشی زیاددا دەڵێت: "ئێمە زۆر بە باشی لە شوێنی هاندەری خۆمان تێدەگەین."

کارگەی خۆراکی سەردەمیانە، وەهەروەها خووی زیادەڕەوی خواردن پەرەی سەندووە، ئەمە تەنها نموونەیەکە بۆ یاسای دووەم لە گۆڕینی هەڵسوکەوت کە بریتیە لە: وای لێبکە سەرنج ڕاکێش بێت. هەتا ئەو شتەی هەتە سەرنج ڕاکێش تر بێت، ئەوا زیاتر ئەگەری هەیە ببێتە خوویەك تیاتدا.

تەماشای دەوروپشتت بکە، کۆمەڵگای دەوروبەرمان لە شێوەی ئاستێکی ئەندازیاریدا ڕاستی ژیان دروست بووە بە شێوەیەك کە سەرنجڕاکێش تر بێت لەو جیهانەی باوو باپیرانمان تیایدا ژیاون. دوکانەکان بووکەڵەکانی نێو دوکانەکانیان بەشێوەیەکی وەها دروست دەکەن کە ڕانو سنگی بەرچاو بێت بۆئەوەی باشتر جلوبەرگەکانیان بفرۆشن. تۆڕی کۆمەڵایەتی زۆرترین "like" و تێچانو پێداهەڵدانەکان لەچەند خولەکێکدا دەگاتە دەست، خێراتر لەوەی کە خۆمان لە ئۆفیس یان لە ماڵەوە پێمان

دەگات. بەیەك گەیاندنە ئۆنلاینەکان هەموویان پێکەوە وێنەیەکی هاندەری وەها دروست دەکەن کە زۆر دژوارە لە ژیانی ڕاستەقینەدا دووبارە بکرێتەوە. بڵاوکراوەکان پێکهاتەیەکی نموونەیی لە ڕووناکیو ماکیاژێکی شارەزاو کەسێکی شارەزا لە بواری دەستکاری کردنی وێنەکاندا پێکهاتووە– تەنانەت ئەو کەسەی ئەو کارەی لەسەر دەکەن لەو کەسە ناچێت کە لەکۆتا وێنەدا دەردەکەوێت– ئەمانە هەمووی هاندەرە نا ئاساییەکانن لە جیهانی سەردەمیانەی ئێستاماندا. ئەوانە زیادەڕەوی لەو بەشانەدا دەکەن کە بەشێوەیەکی سروشتی بەلامانەوە سەرنج ڕاکێشن، وە حەزەکانمان لە ئەنجامدا دڕندە دەبن، وات لێدەکەن کە لە ڕادەبەدەر حەز لە خووی بازاڕکردن دەکەیت، یان لە ڕادەبەدەر تۆڕی کۆمەڵایەتی بەکاردێنیت، یان هاندەری خوودی ڕەگەزی یان خواردن یان زۆر شتی دیکە.

ئەگەر مێژوو وەکو ڕێنوێنیەك بەکاربهێنین، بوارەکانی داهاتووت زیاتر سەرنج ڕاکێش دەبن لەوانەی کە ئێستا هەیە. ئارەزووەکان بۆ ئەوەیە کە پاداشتەکان زیاتر چڕ بنو هاندەرەکان زیاتر فریودەر بن. خۆراکە خێراکان چڕ ترن لە کالۆری وەك لە خۆراکە سروشتیەکان. ئاوەگیراوەی نەدلۆپێنراو پێکهاتەیەکی زیاتر چڕ تری کحولە وەك لە بیرە. یاری ڤیدیۆ گەیم زیاتر چڕو پڕ ترە وەك لە یاری سەر بۆردەکان. بە بەراورد بە سروشت ئەم ئەزموونە چێژبەخشانە زۆر سەختە بەرگریان لێبکەیت. ئێمە مێشکی باوو باپیرانمان هەیە وەکو ئەوان بەڵام هاندەرەکان هەرگیز ئەوان ڕووبەڕوویان نەبوونەتەوە.

ئەگەر تۆ دەتەوێت ئاستی ئەگەری ڕوودانی هەڵسوکەوتەکانت بەرز بکەیتەوە، کەواتە پێویستە وەها بکەیت سەرنج ڕاکێشبن، بە درێژایی مشتومڕکردنمان لەسەر یاسای دووەم، ئامانجمان ئەوەیە کە فێری ئەوە ببینین وا لە خووەکانمان بکەین کە بەرگریان لێنەکەین. لە کاتێکدا کە ئەگەری ڕوودانی تێدا نییە کە بتوانین هەموو خووەکانمان بگۆڕین بۆ هاندەری نا ئاسایی، دەتوانین وا لە هەر خوویەك بکەن کە زیاتر هاندەرتر بێت. بۆ ئەوەی ئەمە ئەنجام بدەین، پێویستە بە تێگەیشتن لەوەی کە ئارەزووەکان چییەو چۆن بەکاردێت دەست پێبکەین.

دەست دەکەین بە تاقیکردنەوەی نیشانەی بایەلۆجیەکان کە هەموو خووەکان- لووتکەی دۆپامینن.

دۆپامین ئەڵقەی وەڵامدانەوە بەڕێوەدەبات

زاناکان دەتوانن شوێن ئەو کاتە بکەون کە تێیدا ئارەزوو تیایدا ڕوودەدات لە ڕێگەی پێوانی گوێزەرەوەیەکی دەمار کە ناوی "دۆپامین". گرنگی دۆپامین دەبێتە شتێکی دیار لە ساڵی ١٩٥٤ کاتێك زانایانی دەمار بە ناوی جەیمس ئۆڵس‌و پیتەر میلنە، تاقیکردنەوەیەکیان بەڕێوەبرد کە ئەو پرۆسانەی پشت بەڕێوەبردنی حەزو ئارەزووەکانەوەن، ئەویش بە ڕواندنی جەمسەری کارەبایی لە مێشکی کەروێشکدا، توێژەرەوەکان ڕێگری دەردانی دۆپامینیان کرد لە کەروێشکەکاندا، بۆ سەر سووڕمانی زاناکان کەروێشکەکان هەموو توانایەکیان بۆ ژیان کردن لەدەستدا. نانیان نەدەخوارد، سێکسیان ئەنجام نەدەدا، ئارەزوویان بۆ هیچ شتێك نەبوو. بەچەند ڕۆژێکی کەم لە تینودا مردن.

لە توێژینەوەکانی دواتردا، زاناکانی دیکە بەهەمان شێوە ڕێگریان لە دەردانی دۆپامین کرد لە مێشکدا، بەڵام ئەمجارەیان چەند دڵۆپە شەکرێکیان کردە دەمی کەروێشکەکانەوە ئەوانەی کە دۆپامینیان ڕێگری لێکرابوو. ڕوخساری کەروێشکەکان گەش بووەوو بەو مادە خۆشەی کە تامیان کرد. تەنانەت کە دۆپامینەکەش ڕێگری لێکرابوو، ئەوان هەر حەزیان لە شەکرەکە بوو هەروەکو پێشوو: ئەوان ئیتر نەیاندەویست. توانای ئەزموون کردنی ئەو چێژە تیایاندا مابووەوە بەڵام بەبێ دۆپامین، ئارەزووەکە ئیتر بوونی نەبوو وە بەبێ ئارەزوو کردارەکە دەوەستێت.

کاتێك توێژەرەوانی دیکە ئەم پرۆسەیەیان پێچەوانە کردەوە بە لێشاو دۆپامینیان گەڕاندەوە بۆ سیستمی مێشك، گیانلەبەرەکان هەیانبوو لە خێرایی مل تەقاندنێکدا دۆپامین دەگەڕایەوە بۆ مێشکیان. لە توێژینەوەیەکدا مشکەکان لێدانێکی بەهێزیان وەرگرت لە دۆپامین لەگەڵ هەر جارێك کە لووتیان دەخستە سندوقەکەوە. لەچەند خولەکێکدا مشکەکان ئەوەندە بە ڕێژەیەکی زۆر ئارەزوویان دەکرد کە هەستیان دەکرد لووتیان دەجولاند بۆ سندوقەکە بە خێرایی هەشت سەدجار لە کاتژمێرێکدا. (مرۆڤیش زۆر لەوە جیاوازتر نییە: (تێکڕای خولاندنەوەی ویلی ئامێرێك بریتییە لە شەش سەد جار لە کاتژمێرێکدا.)

خووەکان بریتین لە دۆپامین کە ئەڵقەی وەڵامدانەوە بەڕێوە دەبات. هەموو هەڵسوکەوتێك کە دەبێتە هۆی پێکهاتنی خوو_ وەرگرتنی دەرمان، یان خواردنی خۆراکە خێراکان، یان یاریکردنی ڤیدیۆ گەیمەکان، یان گەڕان بە نێو تۆڕە کۆمەڵایەتیەکاندا_ هەموو ئەمانە لەلایەن دۆپامینەوە بەڕێوەدەبرێن.

هەمان شت بووترێت بۆ خووی هەڵسوکەوتە بنەڕەتیەکانی وەکو خواردنی خۆراکو ئاو خواردنەوەو ئەنجامدانی سێکسو کارلێکی کۆمەڵایەتی.

بۆ چەندین ساڵ زاناکان پێیان وابوو دۆپامین تەنها چێژە، بەڵام ئێستا دەزانین کە دۆپامین ڕۆڵێکی سەرەکی گرنگی هەیە لە زۆربەی پرۆسە دەمارییەکاندا لەوانەش هاندان، فێربوون، وە یادەوەری، سزادان، کینە، وە جووڵەی خۆ بەخشانە.

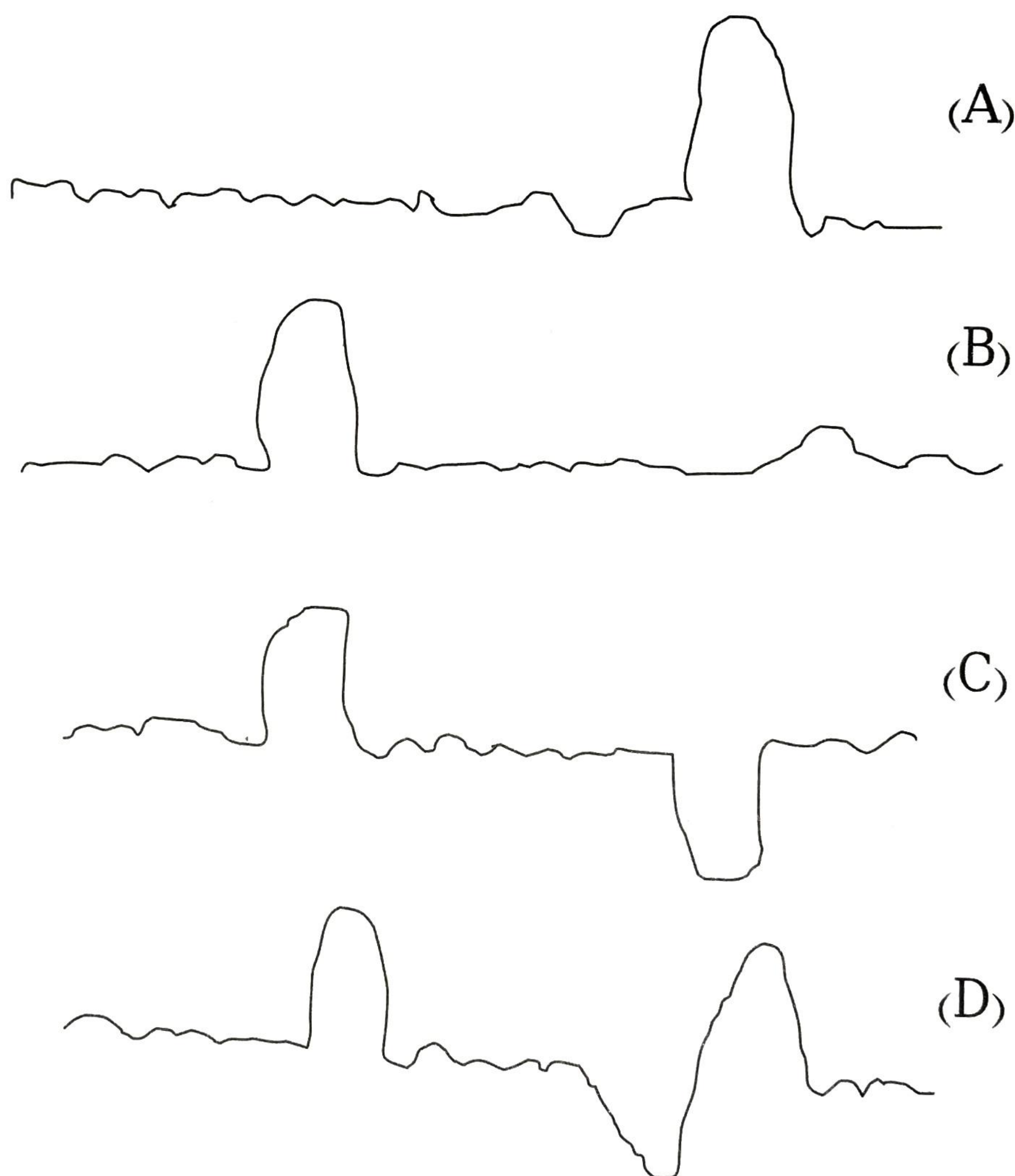
کاتێک کە دێینە سەر باسکردنی خووەکان بەشە سەرەکیە ئامادەکراوەکە بریتییە لە: دۆپامین، تەنها لەکاتی ئەزموونکردنی چێژدا دەرنادرێت بەڵکو لە کاتی بە نیازبوون بۆ کردنی شتێکبشدا دەردەدرێت. قومارچییەکان ئاستی دۆپامینیان بەرز دەبێتەوە ڕێک لەوکاتەی گرەو لەسەر شتێك دەکەن نەك پاش بردنەوەی گرەوەکو. ئەو کەسانەی ئالوودەی کۆکاینن شەپۆلێکی گەورە لە دۆپامینیان بۆ دێت کاتێك کە هاڕاوەی کۆکاینەکە دەبینن نەك پاش بەکارهێنانی کۆکاینەکە. هەرکاتێك تۆ پێشبینی ئەوە بکەیت کە هەلێك هەیەو لە ئەنجامیدا پاداشت وەردەگریتو ئاستی دۆپامینت دەگاتە لووتکە لە پێشبینی کردندا وە هەرکاتێك دۆپامین بەرز بێتەوە هاندانیشت بەرز دەبێتەوە بۆ بەرجەستە کردن.

ئەوە پێشبینی کردنی پاداشتە_ نەك بۆ قایلکردنی ئارەزووەکان_ ئەمە وامان لێدەکات دەست بکەین بە کردار.

جێی سەرسووڕمانە، سیستمی پاداشت کردن چالاك دەبێت کاتێك تۆ ئەو پاداشتە بەدەست دێنیت گە هەمان سیستمە کە چالاکبووە کاتێك تۆ

پێشبینی ئەو پاداشتەت کردووە. ئەمە یەکێکە لە هۆکارەکانی ئەوەی کە پێشبینی کردن زۆرجار هەستی باشتربوونت پێدەدات وەك لە هێنانەدی ئەو شتەی دەتەوێت. وەکو مندالٚ کاتێك کە بیر لە بینیی درەختی سەری سالٚ دەکاتەوە لە بەیانیەکەیدا کە لەخەو بە ئاگا دێتەوە چۆن پێشبینی بینینی درەختەکەدەکات وەك لە کردنەوەی دیاریەکان. یان وەکو گەنجێك کە ڕۆژانە خەون بە چوون بۆ پشوویەکەوە دەبینێت زیاتر لەوەی بیر لەوە بکاتەوە کە پشووەکەی چۆن دەبێت یان چی دەکات. زاناکان ناو دەنێن جیاوازی نێوان "ویستن" وە "حەزلێبوون".

پاداشت	وەڵامدانەوە	ئارەزوو کردن	ئاماژە
٤	٣	٢	١



وێنەی (٩): پێش فێربوونی خوو (A)، دۆپامین دەردەدرێت کاتێک بۆ یەکەم جار ئەزموونی پاداشت دەکەیتو بەدەستی دێنیت. جاری داهاتوو (B)، دۆپامین بەرز دەبێتەوە پێش ئەنجامدانی کردارەکە، ڕاستەوخۆ پاش ناسینەوەی ئاماژەکە. بەرز بوونەوەکە هەستێکی حەزو ئارەزوو دروست دەکات بۆ ئەوەی کردارەکە ئەنجام

بدەیت هەرکاتێك کە ئاماژەکە دەردەکەوێت. هەر کە فێری خووەکە بوویت دۆپامین بەرز نابێتەوە کاتێ: پاداشتەکە ئەزموون دەکەیت چونکە تۆ هەر خۆت پێشوەختە ئیتر پێشبینی پاداشتەکەت کردووە. هەرچۆنێك بێت کە تۆ ئاماژەیەك دەبینیت وە پێشبینی پاداشتەکە دەکەیت بەڵام هیچ بەدەست ناهێنیت ئەو کاتە دۆپامین نزم دەبێتەوە لە ئەنجامی بێهیوا بوون (C). هەستیاری ووەڵامدانەوەی دۆپامین بە ڕوونی دەبینرێت کاتێك کە پاداشتەکە لە دواتردا بۆی دابین دەکرێت (D). یەکەم جار، ئاماژەکە دیاری دەکرێت و دۆپامین بەرز دەبێتەوە لە کاتێکدا کە ئارەزووەکان دروست دەبن. دواتر وەڵامدانەوەکە وەردەگیرێت بەڵام پاداشتەکەی بەو خێراییەی چاوەڕێی دەکەیت بەدەست نایەت بۆیە دۆپامین دێتە خوارەوە. لە کۆتاییدا پاش ئەوەی کە کەمێك دواتر پاداشتەکە دێتە دەست درەنگتر لەو کاتەی بە هیوای بوویت، دۆپامین جارێکی دیکە بەرز دەبێتەوە. وەکو ئەوەیە کە مێشکت پێت بڵێت، "بینیت! دەمزانی، من ڕاست بووم. لە بیری مەکە جارێکی تر ئەم کردارە دووبارە بکەیتەوە جاری داهاتوو."

مێشکت پەیوەندیەکی قووڵتری بەشێوەیەکی تەزووی کارەبایی کە تەرخان کراوە بۆ پاداشتی ویستن وەك لە حەزلێکردنی شتێك. بەشی ویستن لە مێشکتدا بە شێکی زۆر گەورەیە: قەدی مێشك پاشان ناوکی بەشی پێشەوەی مێشك. بەشی پەردەی مێشك، بەشی میلداری پێشەوەی مێشك، یلی مێشکۆڵە وە بەشی توێکڵی پێشەوەی مێشك. بە بەراوورد کردن بە بەشەکانی حەزلێکردن لە شتێك لە مێشکدا بچووکترن لە چاو بەشەکانی ویستن. زۆر جار بە "خانە گەرمەکانی چێژ" ناو دەبرێن وە بۆ بەشی زۆر بچووك دابەش دەکرێن لە ناو مێشکدا. بۆ نموونە، توێژەرەوان ئەوەیان دۆزیوەتەوە کە ٪١٠٠ی ناوکی خانەکانی

مێشک چالاک جەبن لەکاتی ویستنی شتێکدا لە کاتێکدا تەنها ٪۱۰ی پێکهاتەکە چالاک دەبێت کاتێک حەزت لە شتێک دەبێت.

ڕاستی ئەوەی کە مێشک زۆرترینو بەنرخترین بەشی تەرخان کردووە بۆ ئەو بەشانەی کە تایبەتن بۆ حەزو ئارەزووەکان کە بەڵگەی زیاتر دابین دەکەن بۆ ئەو ڕۆڵە گرنگەی کە ئەم پرۆسەیە لەخۆی دەگرێت. ئارەزوو بزوێنەرێکە کە هەڵسوکەوت دەبزوێنن. هەموو کردارێکی کە ئەنجامی دەدەین بەهۆی پێشبینی کردنی ئەم پێشکەوتنانەیە. ئەوە ئارەزووە کە وەڵامدانەوە بەڕێوەدەبات.

ئەم تێبینی کردنانە دەبێتە هۆی دەرخستنی گرنگی یاسای دووەم بۆ گۆڕینی هەڵسوکەوت. ئێمە پێویستە وا لە خووەکانمان بکەین کە سەرنج ڕاکێش بێت ئەوە پێشبینی ئەزموون کردنی پاداشتە کە وامان لێدەکات گە لەیەکەم شوێندا ئێمە دەست بە کردار بکەین. ئەمە ئەو شوێنەیە کە ناسراوە بە گورزەی هاندانو دەست بەکار دەکات.

چۆن گورزەی هاندان بەکاربهێنین تاوەکو
وا لە خووەکانمان بکەین سەرنج ڕاکێشتر بن

ڕۆنان بێرن، ئەندازیاری کارەبا خوێندکار لە دوبلین لە ئێرلەندا، چێژی لە تەماشاکردنی نێت فلێکس دەبینی بەڵام دەشیزانی کە دەبێت ڕاهێنانی زیاتر بکات وەک لەوەی کە خۆی ئەنجامی دەدا. ئەو بەهرەکانی تایبەت بە ئەندازیاری بەکارهێنا بۆ ئەو مەبەستە، بێرن بایکیلە جێگیرەکەی کە هەیبوو بەستی لە لاپتۆپو تەلەفیزینۆنەکە. دواتر ئەو بەرنامەیەی دارشت کە تەنها ڕێگە بدات بەوەی نێت فلێکسەکە کاربکات تەنها کاتێک کە لە

خێراییەکی دیاریکراودا باسکیلەکە لێبخوڕێت. ئەگەر بۆ ماوەیەکی زۆر بە هێواشی بایسکیلەکەی لێبخوڕیایە ئەوا تەماشای هەر شتێکی بکردایە لە تەلەفیزیۆنەکەوە دەوەستا هەتا ئەو کاتەی جارێکی تر پایدەری لێنەدایەتەوە بەوخێراییە دیاریکراوە کاری نەدەکرد. لە زمانی یەکێك لەوانەی کاریگەربوون بە بیرن، دەڵێت ئەوە بریتیە لە، "دابەزاندنی کێش و تەماشاکردنی نێت فلێکس لەهەمان کاتدا."

ئەو هەروەها دامەزاربوو بۆ هاندانی گورزەیی بۆ ئەوەی چۆن ئەو خووی ڕاهێنان کردنەی سەرنجڕاکێشتر بکات. هاندانی گورزەیی بە پێکەوەبەستنی دوو کردار دەکرێت پێکەوە، یەکێکیان ئەوەیە کە دەتەوێت بیکەیت ئەوی دیکەیان ئەوەیە کە پێویستە بیکەیت. لەم بارەی بیرن دا ئەو تەماشاکردنی نێ فلێکسە (ئەو شتەیە کە دەیویست بیکات) کە بەستیەوە بە لێخوڕینی بایسکیلە جێگیرەکەی (کە ئەو شتە بوو کە پێویست بوو بیکات). کاری پیشەییەکان لەسەرو هەموو شتێکەوەن لە گورزەی هاندا. بۆ نموونە، کاتێك کۆمپانیای کەش وهەوای ئەمریکا، بە گشتی بە (American Broadcasting Company)ABC)) ناسراوە، زنجیرەیەك لە بەرنامەی شەوانی پێنج شەممان بڵاوکردەوە بۆ ساڵی ٢٠١٤- ٢٠١٦ کە بە گورزەیەك لە هاندان بوو بەشێوەیەکی بەفراوان.

هەموو پێنج شەممانێك سێ بەرنامە پێشکەش دەکات کە لە لایەن سیناریۆنووس شۆندا رایمسەوە نووسرابوو_ گرەیس ئەناتمی، سکاندال، هاو تو گێت ئەوەی وز مێردە. بە "تی جی ئای تی لە ABC" (تی جی ئای تی بی مانای Thank God It Is Thursday) دەهات. لە

بەرامبەردا بۆ بەرەوپێش بردنی بەرنامەکە ABC وای لە بینەران دەکرد کە گەنمەشامی دروست بکەن‌و بخۆن، شەرابی سوور بخۆنەوەو چێژ لە ئێوارەکە ببینن.

ئاندریۆ کەبیتز، سەرۆکی ڕێکخستنی خشتەکانی ABC، بەم شێوەیە پێناسەی بیرۆکەی پشت ئەم هەڵمەتەی دەکرد کە، "ئێمە شەوانی پێنج شەممان وەکو هەلێکی بینەران دەبینین، بۆ خۆشەویستەکان یان بۆ ژنانێك کە دەیانەوێت دابنیشن‌و لە دونیا هەڵبێن‌و چێژ وەربگرن‌و شەرابە سوورەکەیان بخۆنەوە لەگەڵ کەمێك گەنمەشامیدا." ژیری ئەم بەرنامە ڕێژیە لەوەدایە کە ABC هەردوو شتەکەی لەگەڵدا دابین دەکرد کە خۆیان پێویست بوو ئەنجامی بدەن، (تەماشاکردنی بەرنامەکانیان) لەگەڵ ئەو چلاکیەی کە هەر بینەران خۆیان دەیانویست بیکەن (ئاسوودەبوون، شەراب خواردنەوە،و گەنمەشامی خواردن).

بە تێپەڕبوونی کات خەڵك دەستیان کرد بە وابەستەبوون بە ABC، بۆ ئەو هەستە ئاسوودە بوون‌و چێژبەخشەی پێی دەدات. ئەگەر تۆ شەرابی سوور بخۆیتەوەو گەنمەشامی بخۆیت لە کاتژمێر ٨ی شەودا هەموو پێنج شەممانێك ئەو کاتە وورده وورده، "٨ی شەوانی پێنج شەممان" بە واتای ئاسوودەبوون‌و چێژوەرگرتن دێت. پاداشتەکە شان بە شانی ئاماژە دێت، وە خووەکەش بۆ داگیرساندنی تەلەفیزیۆنەکە دەبێتە شتێکی سەرنجڕاکێش.

تۆ وات لێدێتکە ئەو خووەی هەتە زیاتر بەلاتەوە سەرنجڕکێش دەبێت ئەگەر هاتوو ئەو شتانەی حەزت لێیانە هەموو کات لە هەمان کاتدا ئەنجامیان بدەیت. لەوانەیە تۆ بتەوێت دەربارەی نوێترین بڵاوکراوەکان

لەسەر کەسە بەناوبانگەکان بزانیت، بەڵام تۆ پێویستە کێش ڕێک بکەیتەوە. بەکارهێنانی گورزەی هاندان ئەوکات دەتوانیت تەنها گۆڤارە کۆمەڵایەتیەکان بخوێنینەوەو تەماشای بەرنامەکان لە هۆڵێ لەشجوانی بکەیت. ڕەنگە تۆ بتەوێت پاککردنەوە بۆ نینۆکی پێیەکانت ئەنجام بدەیت بەڵام دەتەوێت هەموو ئیمەیڵەکانی کە بۆت هاتووە ببینیتو هیچت دانەیەك نەمێنێتەوە لە سندوقی هاتووەکاندا. چارەسەرەکە ئەمەیە: پاککردنەوەی نینۆکەکانت ئەنجام بدە لە هەمان کاتدا کاری ئیمەیڵەکەشت ئەنجام بدە.

گورزەی هاندان یەکێکە لەو ڕێگایانەی کە بەکاردەهێنرێت وەکو وانەیەکی دەروونی کە ناسراوە، یاساکە دەڵێت: "ئەو شتانەی حەزمان لێیەتی زاڵترە بەسەر ئەو شتانەی حەزمان لێیان نییە." بەشێوەیەکی دیکە، ئەگەر تۆ تەنانەت نەتەوێت کە بەردەوام ئیمەیڵەکانت ئەنجام بدەیت، بەڵام ناچاریت بیکەیت ئەگەر تۆ دەتەوێت بەڕاستی شتێك بکەیت بەدرێژایی کات.

تەنانەت دەتوانیت گورزەی هاندان ببەستیتەوە لەگەڵ خڕکردنەوەی خووەکان کە لە بەشی (٥)دا باسمان کرد بۆ دروست کردنی کۆمەڵێك یاسا بۆ بەڕێوەبردنی خووەکانت.

خڕکردنەوەی خووەکان + چۆنێتی پێکهاتنی گورزەی خووەکان

١- پاش تەواو کردنی (ئەو خووەی کە ئێستا هەتەو ئەنجامی دەدەیت)، (ئەوە ئەنجام دەدەم کە پێویستە بیکەم.)

٢- پاش تەواو کردنی (ئەو خووەی کە پێویستمە بیکەم)، (ئەو خووە ئەنجام دەدەم کە دەمەوێت)

ئەگـەر دەتـەوێت هەواڵـەکان بخوێنیتـەوە بـەڵام پێویسـتە کـە زیـاتر سوپاسگوزاری دەربڕیت.

١- پاش ئەوەی قاوەکەی بەیانیانم دەخۆمەوە، شتێك دەڵێم بە خۆم کـە دوێنێ ڕووی داوەو سوپاسگوزارم بۆی. (ئەمە پێویستیە)

٢- پـاش وتنـی ئـەو شـتەی مـە سوپاسـگوزارم بـۆی ئـەوا هەواڵـەکان دەخوێنمەوە. (ئەمە وسیتنە)

ئەگـەر دەتـەوێت تەماشـای وەرزش بکـەیت، بـەڵام پێویسـتە چـەند پەیوەندیەکی تەلەفۆنی تایبەت بە کاری فرۆشیاری ئەنجام بدەیت:

١- پاش گەڕانەوەم لە پشووی نانخواردنی نیوەڕۆم، پەیوەندی بەسێ کڕیاری نادیارەوە دەکەم. (ئەمە کارێکی پێویستە)

٢- پـاش ئەنجامـدانی سـێ پەیوەندیەکـە، تەماشـایەکی بەرنامـەی هەواڵەکان دەکەم. (ئەمە ویستنە)

ئەگـەر دەتـەوێت تەماشـایەکی فـەیس بـووك بکـەیت، بـەڵام پێویسـتە ڕاهێنانی زیاتر ئەنجام بدەیت:

١- پـاش ئـەوەی مۆبایلەکـەم دەردێـنم، ئـەوا ١٠ دانـە لـە ڕاهێنـانی BERPEEدەکەم. (ئەمە پێویستیە)

٢- پاش ئەوەی ١٠ BERPEE ەکە ئەنجام دەدەم، ئەوا تەماشایەکی فەیس بووك دەکەم. (ئەمە ویستنە)

هیواکـە ئەوەیـە کـە تـۆ ووردە ووردە بـەرەوپێش دەچیت بـۆ پـەیوەندی کردن، جا بەرەو پێشچوونەکە بە پەیوەندی کردن بێت بە سـێ کڕیـارەوە

یان بە ئەنجامدانی ١٠ ڕاهێنانی BERPEE بێت، چونکە ئەوە مانای ئەوەیە کە تۆ دەگەیت بەوەی تازەترین هەواڵی وەرزشی بخوێنیتەوە یان تەماشای فەیس بووک بکەیت. ئەنجامدانی ئەو شتانەی کە پێویستە بیکەیت مانای وایە تۆ ئەو شتانە دەکەیت کە دەتەوێت بیانکەیت.

ئێمە ئەم بەشە بە باسکردنی هاندەرە نا ئاساییەکان دەستمان پێکرد، کە بەشێکی پێشکەوتووە لە ژیانی ڕاستەقینە کە دەبێتە هۆی بەرز کردنەوەی ئارەزوومان بۆ ئەنجامدانی کردارەکان. گورزەی هاندەرەکان یەکێکە لە ڕێگەکان بۆ دروستکردنی شێوازێکی پێشکەوتوو بۆ هەر خوویەك بە بەستنەوەی بە شتێکەوە کە خۆت لە ئێستادا دەتەوێت. ئەندازیاری بەڕاستی شتێکە کە بەرگەی ناگریت، ئەرکێکی سەختە، بەڵام ئەم بەرنامە ڕێژیە سادەیە دەتوانرێت بە گشتی بەسەر هەموو خوویەکدا جێ بە جێ بکرێت بۆ ئەوەی زیاتر سەرنجڕاکێش بێت وەك لەوەی کە خۆی هەیە.

کورتەی بەشەکە

- یاسای دووەمی گۆڕینی هەڵسوکەوت بریتییە لەوەی کە وایلێبکەیت سەرنجڕاکێش بێت.
- تا زیاتر ئەو دەرفەتەی هەیە سەرنجڕاکێشتر بێت، ئەوا زیاتر حەزت لەوە دەبێت کە ببێتە هۆی دروست بوونی خوویەك.
- دۆپامین ئەڵقەی وەڵامدانەوەی خووەکان بەڕێوە دەبات، کاتێك دۆپامین بەرز دەبێتەوە، ئەوا زیاتر هانمان دەدات تا بەرجەستەی بکەین.

- ئەوە پێشبینی کردنی پاداشتە_ نەك بەدەست هێنانی کە وامان لێدەکات دەست بکەین بە کردار. هەتا پێشبینیەکە گەورەتر بێت زیاتر دۆپامین بەرز دەبێتەوە.
- گورزەی هاندان ڕێگەیەکە بۆ ئەوەی وا لە خووەکانت بکەیت سەرنجڕاکێشتر بێت. بەرنامەڕێژیەکە بۆ بەراوورد کردنی ئەو شتەی دەتەوێت بیکەیت لەگەڵ ئەو شتەی کە پێویستە بیکەیت.

تەنیاحاجی

Tanya Haji | تەنیاحاجی

public channel



Description

بسم الله الرحمن الرحیم

🤍چەناڵێک تایبەت بە کتێب و بابەتی جیاواز🤍

ئەم کتێبە لەلایەن { ئازیزێکی چەناڵ }
کراوە بە دیاری بۆ خوێنەران

چەناڵ
https://t.me/tanyahaji7

t.me/tanyahaji7

Invite Link



٩
ڕۆڵی خێزانو هاوڕێ لە دروستکردنی خووەکانتدا

لە ساڵی ١٩٦٥دا پیاوێکی هەنگاری بە ناوی لاسلۆ پۆلگار، زنجیرەیەک نامەی نامۆی بۆ ژنێك نووسی کە ناوی "کلارا" بوو.

لاسلۆ کەسێك بوو باوەڕی زۆر بە کارکردن هەبوو، لە ڕاستیدا ئەمە هەموو ئەوە بوو کە باوەڕی پێی هەبوو: ئەو بە تەواوی ئەو بیرۆکەیەی ڕەت دەکردەوە کە بەهرە شتێکی زگماك بێت. ئەو دەیگوت منداڵ دەتوانێت ببێتە بلیمەت لە هەر بوارێکدا بێت. ئەوەی بەردەوام دەیگوتەوە بریتیی بوو لە، "بلیمەت هێشتا لەدایك نەبووە بەڵام ڕۆشنبیرو ڕاهێنان پێکراو بوونی هەیە."

لاسلۆ زۆر باوەڕی بەو بۆچوونە هەبوو کە ویستی لەگەڵ منداڵەکەی خۆیدا تاقی بکاتەوە_ وە ئەو بۆ کلاراش شتی دەنووسی چونکە ئەو "پێویستی بە هاوڕێ بوو بۆ ئامۆژگاری کردنو دوورکەوتنەوە." کلارا مامۆستا بوو، هەرچەندە کلارا وەکو لاسلۆ ڕەق نەبوو بەڵام ئەمیش بەهەمان شێوە بڕوای بەوە بوو کە بە پێکهاتنێکی زۆر باش هەر کەسێك بیەوێت دەتوانێت بەهرەکانیان بەرەوپێش ببەن.

لاسلۆ وای بڕیاردا شەترەنج بوارێکی باش دەبێت بۆ تاقیکردنەوە، هەر بۆیە نەخشەیەکی دانا بۆ منداڵەکەی بۆ ئەوەی ببێتە کەسێکی سەرسامکەر لە شەترەنجدا. منداڵەکە لە ماڵەوە فێرکرا، کە زۆر شتێکی تاك بوو لەو کاتەدا. ماڵەکە بە پەرتووکی تایبەت بە شەترەنج

پڕدەکرایەوە لەگەڵ وێنەی کەسە بە ناوبانگەکانی کە یاریزانی شەترەنج بوون. منداڵەکان لە بەرامبەر یەك یاریان دەکرد لە دژی یەکتر وە ململانێیان دەکرد، وە لە خولی باشتر کردندا پێشبڕکێیان دەکرد کە بیاندۆزیایەتەوە. خێزانەکان سیستمی هەڵگرتنی دۆسیەکان دەکەن بە شێوەیەکی زۆر وورد بۆ مێژووی هەر ڕکابەرێك کە منداڵەکان بەرەو ڕووی دەبنەوە. ژیانیان تەرخان دەبێت بۆ شەترەنج.

لاسلۆ سەرکەوتوبوو لە گەشتن بە کلارا، لە چەند ساڵێکی کەمدا ئەم دوو هاوسەرە بوون بە دایكو باوکی سێ کچ بەناوەکانی: سوزان، سۆفیا، جودیت.

سوزان کە گەورەکەیان بوو دەستی بە یاری شەترەنج کرد کاتێك تەمەنی چوار ساڵ بوو. لە شەش مانگدا دەیتوانی کەسە گەنجەکان ببەزێنێت.

سۆفیا کچە ناوەندیەکە تەنانەت لە سوزانیش باشتر بوو. لە تەمەنی چواردە ساڵیدا پاڵەوانی جیهان بوو، وە چەند ساڵێك دواتر بوو بە سەرداری یاری شەترەنج.

جودیت کە بچووکترین منداڵیان بوو، اە هەموویان باشتر بوو. لە تەمەنی پێنج ساڵیدا توانی باوکی ببەزێنێت. لە تەمەنی ١٢ ساڵیدا، بچووکترین یاریزانی شەترەنج بوو کە ڕیزبەندی کرابوو لە نێوان ١٠٠ باشترین یاریزانی شەترەنج لە جیهاندا. کە تەمەنی ١٥ ساڵو چوار مانگ بوو، بوو بە گەنجترین سەردار لە شەترەنجدا لە هەر کاتێکی دیکەو لە بۆب فیشەر گەنجتر بوو، کە پێش جودیت ناوی تۆمار کرابوو بۆ ماوەی ٢٧ ساڵ جودیت پلەی یەکەمی هەبوو وەکو ڕەگەزی مێ لە ڕیزبەندی یاری شەترەنج لە جیهاندا.

بۆ ئەوەی کەم قسە لەوبارەیەوە بکەم، منداڵی ئەم خوشکە بولگاریانە نموونەیی بوو. وە ئەگەر هێشتا دەتەوێت دەربارەی ئەوان پرسیار بکەیت، ئەوا ئەوان دەڵێن کە شێوازی ژیانیان سەرنجڕاکێش‌و تەنانەت خۆشبەختانە بووە. لە چاوپێکەوتنەکاندا خوشکەکان باسیان لە منداڵیان دەکرد وەکو منداڵیەکی چێژبەخشانە زیاتر لەوەی ماندووکەر بێت، ئەوان یاری شەترەجیان زۆر حەز لێبوو، وە لێی بێزار نەبوون. جارێکیان لاسلۆ لە راپۆرتێکدا دەڵێت کە سۆفیای کچی بینیوە لە ناوەڕاستی دەستشۆرەکە شەوێکیان یاری سەترەنجی کردووە، ویستۆتی وایلێبکات باوکی کە کچەکەی بچێتەوە ناو جێگەکەی‌و بخەوێتەوە بۆیە باوکی پێی وتووە: "سۆفیا ! واز لەوانە بێنە !" ئەویش وەڵامی داوەتەوە، "باوکە ئەوان وازم لێناهێنن ! "

خوشکە بولگاریەکان لەنێو کلتورێکدا پەروەردە بوون کە تایبەتمەندێتی داوە بە شەترەنج لەسەرو هەموو شتێکی ترەوە_ پیایاندا هەڵیداوە بۆ ئەو مەبەستە، پاداشتی کردوون. لە جیهانی ئەواندا خولیای شەترەنج شتێکی ئاسایی بوو. وە هەروەکو خۆمان دەیبینین هەرکاتێك خووەکان شتانێکی ئاسایی بن لە کلتوری تۆدا ئەوا دەبێتە سەرنجڕاکێشترین هەڵس‌وکەوت لە نێو ئەوانیتردا کە تۆ دەیزانیت.

ڕاکێشەرە فریودەرەکان لە پێکهاتەی کۆمەڵایەتیدا

مرۆڤەکان کۆمەڵێك گیانلەبەرن، دەمانەوێت ڕێك‌و ڕەوان بین بۆ ئەوەی لەگەڵ ئەوانیتردا پەیوەندی دروست بکەین‌و پێکەوە پەیوەندیمان هەبێت وە هەروەها ڕێزو ڕەزامەندی کەسە نزیکەکانمان بەدەست بهێنین. ئەم

ئارەزووانــە بنــەڕەتین بــۆ ڕزگاربوونمــان. لــە زۆربــەی گەشــە کردنــی مێژووەکەماندا، باوو باپیرانمان لەناو هۆزەکاندا ژیاون. کە جیابوونەتـەوە لە هۆزەکانیان_ یان لەوەش خراپتر کە کراونەتـە دەرەوە لـە هۆزەکـە_ ئەو دێرە وەکو مردن بووە بۆیان (واتا دەرکردن لە هۆزەکە وەکـو مـردن بووە بۆیان)، " گورگی تەنیا دەمرێت، بەڵام بە کۆمـەڵ مانـەوە ڕزگاریـان دەبێت."

لە هەمان کاتدا، ئەوانەی کە یارمـەتی ئـەوانیتریان داوەو لەگەڵیانـدا بـوون چـێژیان لــە ســەلامەتیەکانیان بینیــوە، هــەلی هاوســەرگیریان هــەبوو وە سـەرەتای دەرکـەوتنی زانیـاری بـوو وەکـو چـارلس داروین دەڵێـت، "لـە مێژووی دێرینی مرۆڤایەتیدا، ئەوانەی فێری یارمەتـدانو لەبـەر قسـەکردن دەبن ئەوا ئەوانە بردویانەتـەوە." لـە ئەنجامـدا قـوڵترین ئـارەزووی نـاخی مرۆڤ وابەستە بوونە. وە ئەم بۆچوونە دێرینە کاریگەریەکی بـەهێزی هەیـە لەسەر هەڵسوکەوتی جیهانی ئەمڕۆمان.

ئێمــە هەڵسوکەوتــەکانی پــێش وەختــی خۆمــان کــە بوونبــان هــەبووە هەڵیاننابـژێرین. ئێمــە شــوێن ئــەو دەستنووســە دەکــەوین کــە لەلایــەن هــــاوڕێو خێزانەکانمانــــەوە نووســــراونەتەوە، لــــە کڵێســــاکانمانو خوێنـدنگاکانمان، یـان ئـەو کۆمـەڵگا گەورەیـەی کـە تێیـدا دەژیـن. هـەر کلتورێك لەم کلتورانە وە هـەر گروپێـك کـە هەیـە بـە کۆمـەڵێك سـتانداردو پێشبینی خۆیەوە بوونی هەیە_ کـەی وەیـان ئەگـەر بێتـوو هاوسـەرگیری بکەیت چەند منداڵت دەبێـت، یـان چـەند پشـووت دەبێـت تـاوەکو یـادی بکەیتـەوە، یـان چـەند پـارەت دەبێـت تـاوەکو لـە ئاهـەنگی لـەدایکبوونی منداڵەکەتـدا خـەرجی بکـەیت. بـە زۆر ڕێگـا، ئـەم پێکهاتـە کۆمەڵایەتیانـە

یاسای نەبینراوی کە هەڵسوکەوتی ڕۆژانەی تۆ بەڕێوە دەبەن بەڵام هەموو کاتێك هەموو لە مێشکتدان، تەنانەت ئەو کاتەشی کە تۆ لە هۆشی خۆتدا نیت. زۆر جار، تۆ شوێنی ئەو خووانە دەکەویت کە لە کلتورەکەتدا هەن بە بێ ئەوەی بیریان لێبکەیتەوە بەبێ ئەوەی پرسیاریان لەسەر بکەیت یان هەندێکجار بەبێ ئەوەی بەبیرت بێنەوە. وەکو فەیلەسوفی فەرەنسی مایکڵ دو مۆنتاین نووسیویەتی، "ئەو نەریتو ئەو کردارانەی ژیان لە کۆمەڵگادا هەموومان پێکەوە دەبەستێتەوە."

زۆربەی کات، بەردەوام بوون لەگەڵ گروپێکدا هەستێکی بارگرانیت ناداتێ، هەموو کەس دەیەوێت کە سەر بە شتێك بێتو بۆی بگەڕێتەوە. ئەگەر تۆ لەناو خێزانێکدا پەروەردەو گەورە بیت کە لە ئەنجامی بەهرەی شەترەنج کردندا پاداشتت بداتێ، ئەوا یاریکردنی شەترەنج بۆتۆ شتێکی زۆر سەرنجڕاکێش دەبێت تاوەمو بیکەیت. ئەگەر تۆ لە شوێنێکدا کار دەکەیت ئەوا هەموو کەسێك دەیەوێت لەو شوێنەدا جلوبەرگی گرانبەها بپۆشێت ئەوا تۆش لەوە لادەدەیت کە بە جلێکەوە دەربکەویت. ئەگەر هەموو هاوڕێکانت نوکتەو قسەی خۆش دەکەن لەناو خۆیاندا یان قسەو گرێیەکی تایبەتی لەناو خۆیاندا بەکاردێنن ئەوا تۆش دەتەوێت هەمان شت بکەیت وەکو ئەوان، بۆیە ئەوانیش تێدەگەن کە تۆش تێگەشتوویت لەو نوکتەو قسانەی ئەوانو چوویتەتە ناو بازنەکەی ئەوانەوە. هەڵسوکەوتەکان سەرنج ڕاکێشن کاتێك وامان لێدەکەن کە بگونجێین لەگەڵ ئەو شتانەی دەروپشتماندا. ئێمە لاسایی خووەکان دەکەینەوە بە سێ گروپی جیاواز:

١. بچووکترین

٢. زۆرترین

٣. بەهێزترین

هەر گروپێك لەمانە دەبێتە هۆی ڕەخساندنی هەلێك بۆ ئەوەی کە یاسای دووەم بۆ گۆڕینی هەڵسوکەوتەکانمان ئەمجام بدەینو وەها لە خووەکانمان بکەین زیاتر سەرنجڕاکشێتر بێت.

١- لاسایی کردنەوەی بچووکترین

نزیکی کاریگەریەگی زۆر بەهێزی هەیە لەسەر هەڵسوکەتەکانمان. ئەمە ڕاستە بۆ ژینگەی دەروبەریشمان، هەروەکو لە بەشی شەشەمدا باسمان کرد، بەڵام ئەم بۆ چوونە بۆ ژینگەی کۆمەڵایەتیش دروست.

ئێمە خووەکانمان لەو کەسانەوە وەردەگرین کە لە دەورو بەرمانن. ئێمە لاسایی ئەو شێوازە دەکەینەوە کە دایكو باوکمان گفتوگۆی پێدەکەن، یان کە چۆن هۆزەکەمان لەگەڵ یەکتریدا قسەو گاڵتەوگەپی پێدەکەن، یان ئەو ڕێگایەی کە هاوکارەکانمان پێی دەگەنە ئەنجام. کاتێك هاوڕێکانت جگەرە دەکێشێت، کاتێك خێزانەکەت ئەو خووەی هەیە کە پێش خەوتن لە دەرگاکان دڵنیا ببێتەوەو بیانپشکنێت تا بزانێت داخراون، ئەوا تۆش هەمان خووی ئەو دەگریت.

من زۆرجارکات ئەوە دەبینم کە زۆربەی جار لاسایی هەڵسوکەوتەکانی ئەوانەی دەوروبەرم دەکەمەوە بەبێ ئەوەی بیری لێبکەمەوە. لە گفتوگۆیەکدا، بۆ نموونە من هەمان شێوە وەستانی کەسی بەرامبەرم تاقیدەکەمەوە. لە زانکۆ دەست دەکەم بە قسە کردن هەروەکو هاوپۆلەکانم. کاتێك کە گەشت دەکەم بۆ وڵاتەکانی دیکە، بەشێوەیەکی

خۆڕسکانه لاسایی شێوه‌زاری ئه‌و شوێنه ده‌که‌مه‌وه سه‌ره‌ڕای ئه‌وه‌ی به بیری خۆشمی ده‌هێنمه‌وه که بوه‌ستم.

وه‌کو یاسایه‌کی گشتی، هه‌تاوه‌کو نزیکتر بین له که‌سێکه‌وه، ئه‌وا زیاتر لاسایی خووه‌کانی ئه‌و که‌سه ده‌که‌ینه‌وه. یه‌کێك له توێژینه‌وه زۆر به‌هێزه‌کان که له‌سه‌ر ١٢ هه‌زار که‌س تاقیکراوه‌ته‌وه بۆ ماوه‌ی ٣٢ ساڵ ئه‌وه‌ی دۆزیوه‌ته‌وه، "هه‌لی ئه‌وه‌ی که که‌سێك کێشی زیاد بکات به ڕێژه‌ی له‌سه‌دا ٥٧ به‌رز ده‌بێته‌وه، ئه‌گه‌ر ئه‌و کوڕه ئه‌و کچه هاوڕێیه‌کی هه‌بێت که کێشی زیاد بێت." به پێچه‌وانه‌شه‌وه ڕاسته. توێژینه‌وه‌یه‌کی دیکه ئه‌وه‌ی دۆزیوه‌ته‌وه که ئه‌گه‌ر که‌سێك له په‌یوه‌ندیه‌کدا بوو وه له‌کاتی په‌یوه‌ندیه‌که‌دا کێشی دابه‌زاند، ئه‌وا ئه‌و که‌سه‌ی به‌رامبه‌ر که له په‌یوه‌ندیه‌که‌دایه له‌گه‌ڵیدایه به تێپه‌ڕبوونی یه‌ك له‌سه‌ر سێ‌ی کاته‌که‌ی نێوانیان ئه‌ویتریش کێشی داده‌به‌زێنێت. هاوڕێ‌و خێزانه‌کانمان جۆرێك له په‌ستانی نه‌بینراومان بۆ دروست ده‌که‌ن که وامان لێده‌کات به‌لای خۆیاندا ڕامان بکێشن.

به دڵنیاییه‌وه ئه‌و چاوتێبڕیتی په‌ستانه خراپ ده‌بێت له کاتێکدا تۆ به شتانی خراپ ده‌وره درابیت. کاتێك ئاسمانه‌وان، مایك ماسیمنۆ، که ده‌رچووی ئێم ئای تی بوو، وانه‌یه‌کی بچووکی له‌سه‌ر ڕۆبۆتیکس وه‌رگرت، له ده که‌س له پۆله‌که‌یدا، مایك بوو به ئاسمانه‌وان، ئه‌گه‌ر ئامانجه‌که‌ی تۆ بۆ ئه‌وه بووه که بگه‌یته بۆشایی. ئه‌وا ئه‌و ژووره‌ی که تێیدایت باشترین کلتوره بۆتۆ که داوای ئه‌وه‌ی لێبکه‌یت. به هه‌مان شێوه توێژینه‌وه‌یه‌کی تر ئه‌وه‌ی دۆزیوه‌ته‌وه هه‌تاوه‌کو تاقیکردنه‌وه‌ی ئاستی ژیری هاوڕێکانت له باشترین‌و له به‌رزترین ئاستدا بێت، له ته‌مه‌نی

١١ساڵی یان ١٢ ساڵیدا ئەوا تاقیکردنەوەی ئاستی ژیری تۆش بەرز دەبێتەوە بۆ ئاستی تەمەنی پەنجا ساڵی، تەنانەت پاش کۆنترۆڵکردنی ئاستی ژیری سروشتی. ئێمە ئەو تایبەتمەندیانە وەردەگرینو کاری پێدەکەین کە دەورەیان داوین.

یەکێك لە کاریگەرترین شتەکانی کە ئێمە دەتوانین ئەنجامی بدەین بۆ بونیادنانی خووی باشتر چوونە ناو کلتوورێکە کە ئەو خووانەی ئارەزووی دەکەیت ئەوانە بن کە خووی ئاسایین لەنێو کۆمەڵگەدا. خووە نوێیەکان ڕەنگە بتوانیت بەدەستیان بهێنیت کاتێك کە تۆ ببینیت ئەوانەی دەورووبەریشت ڕۆژانە هەمان شت دەکەن. ئەگەر تۆ دەورە دراویت بە کەسانێك کە گونجاون ئەوا تۆ هەلی باشترت هەیە بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی باشتر کردارەکانت ئەنجام بدەیتو ببێت بە خوویەکی گشتی. ئەکەر تۆ دەورە دراویت بە کەسانێك کە حەزیان بە مۆسیقای جازە، ئەوا تۆش زیاتر باوەڕت وا دەبێت کە حەزت لەو جۆرە مۆسیقایە بێتو گوێبیستی مۆسیقای جاز بیت ڕۆژانە. کلتوورەکەی تۆ ئەو پێشبینی کردنەت لە بۆچوون بۆ دادەنێت کە شتێك ئاساییە. کەواتە با ئەو کەسانە دەورەت بدەن کە پێت خۆشەو حەز دەکەیت ئەو خووانەیان هەبێت کە خۆت پێتخۆشە لە تۆدا بوونی هەبێت، ئەوکاتە تۆشو دەورووبەرەکەشت پێکەوە گەشە دەکەن. بۆ ئەوەی وەها لە خووەکانت بکەیت زیاتر سەرنجڕاکێشتر بن دەتوانیت ئەم بەرنامەڕێژیە باشتر بکەیت، هەنگاوێکی باشتر بەرەو پێش بنێیت.

بڕۆرە ناو کلتوورێکەوە کاتێك کە (١) ئەو خووانەی ئارەزووی دەکەیت با ئەو خووانە بن کە ئاسایین لە نێو کلتوورەکەتدا وە (٢) با خاڵێکی

هاوبەش لە نێوان تۆو گروپەکەی تێیدا دەژیت، ستیف کامب، کە کاری بازرگانی دەرکرد لە وڵاتی نیویۆرك، کۆمپانیایەك بەڕێوەدەبات بە ناوی نێرد فیتنێس، ئەم کۆمپانیایە "یارمەتی کەسانی خاوەن پێداویستی تایبەت دەدات وەکو تەمبەڵەکان، یان ئەوانەی لەشولارێکی ناڕێکیان تا بەهێز بن و لەشێکی تەندروستیان هەبێت." کڕیارەکانی ئەم کۆمپانیاکەی ستیف تێیدایە کە حەزیان بە یاری ڤیدیۆ گەیمە یان حەزیان لە فیلمی توندوتیژیە یان بەشێوەیەکی گشتی دەیانەوێت لەشولاریان ڕێکبکەن. زۆربەی کەس وەها هەست دەکەن نامۆن بەو شوێنە، کاتێك دەڕۆن بۆ هۆڵێکی لەشجوانی یان دەیانەوێت بەرنامەی خۆراکیەکەیان بگۆڕن. ئەگەر تۆش بە هەمان شێوەی ئەوانیت بە ئەندامەکانی تر لە گروپەکە بڵێ_ ئەو شتەی کە حەزت لێیە یان کاریگەریت پێی، بۆ نموونە، بڵێ هەردووکتان حەزتان لە ستار ۆرسە_ گۆڕانکاری دەبێتە شتێکی باشتر چونکە هەستێکی وەهات دەداتێ کە خەڵکەکانی دەورت حەز لە شتێك دەکەن کە خۆت لە ئێستا حەزت پێیەتی.

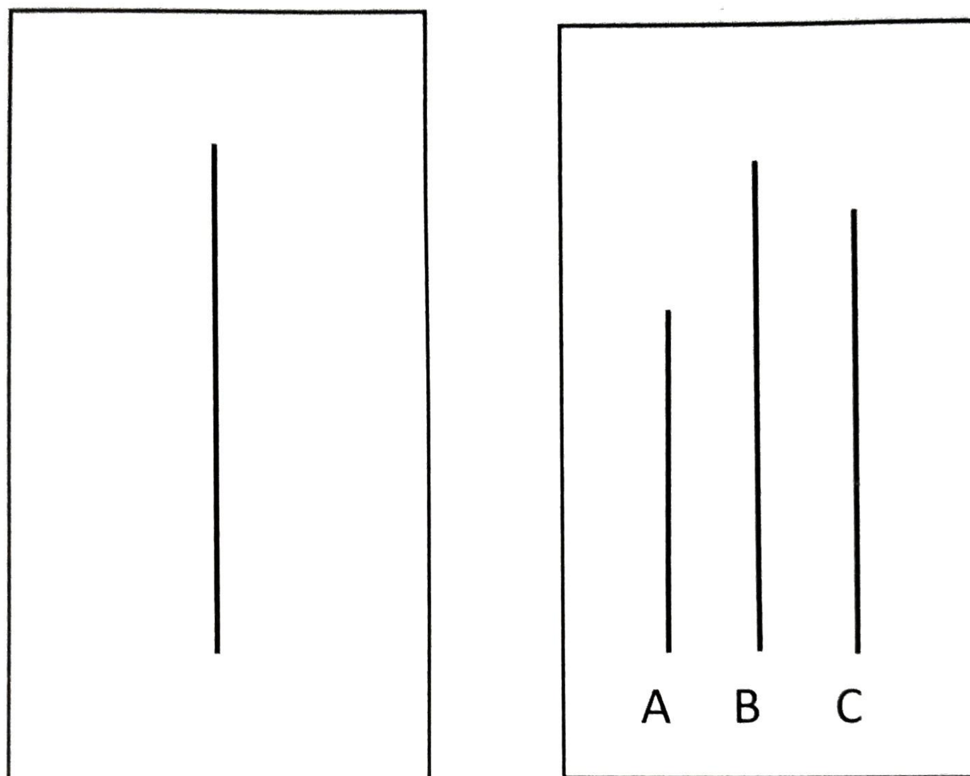
هیچ شتێك هاندانەکەت بەهێزتر ناکات باشتر لە وابەستە بوون بە گروپێکەوە یان بە هۆزێکەوە. داواکاریە کەسیەکان دەگۆڕێت لە شتێکی کەسیەوە بۆ گشتی. پێشتر تۆ خۆت بوویت بە تەنها بوویت، کەسایەتی تۆ تاك بووە، بابڵێین تۆ خوێنەریت، تۆ میوزیك ژەنیت، تۆ وەرزشکاریت، بەڵام کاتێك کە تۆ دەچیتە نێو خانەیەکی پەرتووکەوە یان دەچیتە نێو گروپێکەوە، یان دەچیتە نێو گروپێکی باسکیلسواریەوە، ئەوا کەسایەتی تۆ دەبەسترێتەوە بەوانەی دەوروبەرتەوە، گەشە کردن و گۆڕانی تۆ ئیتر شتێکی تاکە کەسیی نابێت، ئەو کات دەبێت بە: ئێمە خوێنەرین، ئێمە

میوزیـك ژەنــین، ئێمــە بایسکیلســوارین. کــە کەســایەتیە هاوبەشــی پێکراوەکان دەست دەکەن بە کاریگەری یان بـەهێز بـوون یـان پاڵنـەر بـۆ کەسایەتی تایبەتی تۆ، هەر بۆیە مانەوە وەکـو بەشـێك لـە گروپێـك پـاش بەدەستهێنانی ئامانجێك زۆر گرنگترە بۆ بـەڕێوەبردنی خووەکانـت، ئـەوە هاوڕێیـەتیو گفتزگۆکردنـە کـە دەبێتـە هـۆی چسـپ کـردنو یارمەتیـدانی هەڵسوکەوتەکانت کە هەتە تاوەکو زیاتر بمێننەوەو بەرگە بگرن.

٢- لاسایی کردنەوەی زۆرینە

لەساڵی ١٩٥٠ کاندا، دەروونناسێك بە نـاوی سـۆلمۆن ئـاش، زنجیرەیـەك لە تاقیکردنەوەی بەڕێوەدەبرد کە ئێستا لـە نێـو زۆربـەی پلـەکانی پـێش زانکۆدا ساڵانە دەوترێتەوە. بۆ دەستپێکردن بەم تاقیکردنەوەیە، بابـەتی تاقیکردنەوەکە بەوە دەستی پێکرد کە کۆمەڵێك لە خەڵکی نـامۆ بەیـەکتر بێنە ناو ژووری زانکـۆوە، بەشـداربووەکانی تـری نێـو ژوورەکـە نوانـدنیان دەکرد کە لە لایەن توێژەرەوەکەوە دانرابوون، وە بۆ ئـەوە پێکهێنرابـوون تــاوەکو وەڵامــی ئــەو پرســیارانە بدەنــەوە کــە ئامــادەکرابوون. لــەم تاقیکردنەوەیـەدا کارتێـك پیشـانی گروپەکـە دەدرا کـە دێڕێکـی لەسـەر نووســرابوو، وە کــارتێکی دیکەشــیان پیشــان دەدان کــە چــەند دێڕێکــی لەسەر نووسرابوو. داوا لە هەموویان دەکرا کـە دێڕێـك لـە کـارتی دووهـەم هەڵبژێرن کە بە هەمان درێـژی ئـەو دێـڕە بێـت کـە لەسـەر کـارتی یەکـەم نووسراوە. تاقیکردنەوەیەکی زۆر ئاسـان بـوو. ئەمـەش یەکێکـە نموونـەی کارتەکان کە لە تاقیکردنەوەکەدا بەکارهێنرابوون:

هاوشێوەی پێکهاتنی کۆمەڵایەتی



وێنەی ١٠: ئەمە پیشاندانێکە بۆ دوو کارت کە لە لایەن (سۆلۆمۆن ئاش)ەوە لە تاقیکردنەوە بەناوبانگە کۆمەڵایەتیەکەیدا بەکارهاتبوون. درێژی دێڕەکە لەسەر یەکەم کارت کە وێنەی دەستە چەپە، شتێکی ڕوونە کە هەمان درێژی دێڕی (C)ە لە وێنەی دەستە ڕاستدا. بەڵام کاتێک کە کەسێك لەوانەی کە نواندنیان دەکرد وتی کە درێژیەکەیان فەرقی هەیە، بابەتی توێژینەوە گۆڕدراو ڕێڕەوێکی تری وەرگرتو بۆچوونی ئەوانیتریشی گۆڕی، وە خەڵکەکان بە گشتی لەگەڵ دەنگی زۆرینەدا دەڕۆشتن وەك لەوەی پشت بە چاوو بۆچوونەکانی خۆیان ببەستن.

هەموو تاقیکردنەوەکە بەو شێوەیە دەست پێدەکات. یەکەم شت، چەند شتێکی ئاسان پیشان دەدرێت کە هەمووان هاوڕان لەسەر دێڕە ڕاستەکە، دواتر پاش چەند جارێك لە تاقیکردنەوە، بەشداربووەکان

تاقیکردنەوەیەکیان پیشان دەدرێت کە هەر دەقاودەق بەهەمان شێوەی ئەوەی پێشووترە تەنها ئەوەندە نەبێت کە ئەو کەسانەی نواندیان دەکرد لەناو ژوورەکەدا بەشێوەیەکی پلان بۆ دانراو وەڵامە نادروستەکەیان هەڵبژارد. بۆ نموونە، لە بری ئەوەی کە (C) هەڵبژێرن کە لە وێنەی (١٠)دا پیشان دراوە. هەمووان هاوڕا دەبوون لەسەر ئەوەی کە دێڕەکانی هەڵیان بژاردووە هەمان درێژیان هەیە، لە کاتێکدا کە زۆر بە ڕوونی جیاوازیەکە دیارە. بابەتەکە ئەوەیە، ئەوەی کە ووریای فرۆفێڵەکە نەبێت ئەوا تووشی سەرسووڕمان دەبێت، چاوەکانی دەکرێتەوەو زەق دەبێتەوە، ئەوان بە شێوەیەکی نیگەرانیو دوودڵیانە بە خۆیان پێدەکەنن، دڵنیا دەبنەوە لە کاردانەوەی هاوکارەکانیان. هەژاندنەکانیان بەرە بەرە زیاد دەکات کاتێك یەك لە دوای یەك بەشداربووەکان هەمان وەڵامی هەڵە دەدەنەوە. هەر زوو بابەتەکە وایلێدێت کە گومان لە چاوەکانی خۆت بکەیت، ووردە ووردە ئەو وەڵامەیان پێدەگات کە دڵی خۆیانەوە دەیانزانی کە ئەو وەڵامە ڕاست نییە. ئاش، ئەم تاقیکردنەوەیەی چەند جارێك بە زۆر ڕێگەی جیاواز ئەنجامدا، ئەوەی بۆی دەرکەوت ئەوە بوو کە، هەتاوەکو ژمارەی ئەو کەسانەی کە نواندن دەکەن زیاتر بێت، ئەوا ویاتر کەسانی زیاتر لەسەر بابەتەکە هاوڕا دەبن ئەگەر وەڵامەکەش هەڵە بێت. ئەگەر بابەتەکە هەمان شت بێت بەڵام ئەو کەسەی کە نواندنەکە دەکات تەنها یەك کەس بێت ئەوا هیچ کاریگەریەك لەسەر هەڵبژاردنی کەسەکانی تر دروست ناکات. وەکو ئەوە وایە لە نێو ژوورێکدا بن لەگەڵ بووکە شووشەیەکدا ئەوەندە بێکاریگەر دەبێت بۆچوونەکەی. بەڵام کاتێك لەهەمان ژووردا دوو کەس نواندن دەکەن

لەسەر هەمان بابەت، هێشتا هەر کاریگەریەکی وەهای نییە، بەڵام هەتاوەکو ژمارەی کەسەکان یەرز ببێتەوە بۆ سێو چوارو زیاتریش بەرەو هەشت کەس، ئەوا بابەتەکە دەبێتە شتێکی وەها کە کەسەکانی تر گومان لە خۆیان بکەن، وە لە کۆتایی تاقیکردنەوەکەدا نزیکەی لەسەدا ٧٥ی کەسەکانی کە بۆ ئەو بابەتە بۆ ئەو تاقیکردنەوەیە ئامادەبوون هاوڕا بوون لەگەڵ وەڵامی گروپەکەدا لەگەڵ ئەوەی کە بە ڕوونی دیار بوو کە وەڵامێکی هەڵەیە. هەرکاتێك کە دڵنیا نەبووین کە چۆن هەڵسوکەوت بکەین یان چۆن کردارەکانمان ئەنجام بدەین، ئەوا تەماشای گروپەکەی دەوروبەرمان دەکەین بۆ ئەوەی کە هەڵسوکەوتەکەی ئێمەش بەڕێوەبەرن. ئێمە بەشێوەیەکی بەردەوام چاودێری ژینگەی دەوروبەرمان دەکەین‌و پرسیار دەکەین، "ئەوانەی دەوروبەرمان چی دەکەن؟" ئێمە تەماشای پێداچوونەوەکان دەکەین لە ئامازۆن یان لە یلپ یان لە تریپ ئەدڤایزە چونکە ئێمە دەمانەوێت لاسایی باشترین کڕیار یان باشترین خواردن یان باشترین جۆری هەڵسوکەوت یا جۆری گەشت کردن بکەینەوە. بە گشتی بەرنامەڕێژیەکی ژیرانەیە. بەڵگەی لەو جۆرە زۆرن. بەڵام لایەنی نەرێنیشی هەیە.

هەڵسوکەوتە ئاساییەکانی نێو هۆزێك یان گروپێك زۆر جار کاردەکاتە سەر ئارەزووەکانی تاکە کەس. بۆ نموونە، لە توێژینەوەیەکدا دەڵێت کە کاتێك مەیمونێکی شامپانزی فێری ڕێگایەکی کاریگەر دەبێت بۆ شکاندنی گوێزهندی، کە مەیمونەکە خۆی ئەندامێکە لە گروپێك، ئەوا دواتر ئەم شێوە فێربوونی گوێز شکاندنە دەگوێزرێتەوە بۆ گروپێکی دیکە کە خۆیان ڕێگەیەکی دیکە بەکاردێنن کە کاریگەری کەمترە. ئەوا دوور

دەکەونەوە لە بەکارهێنانی ئەو شێوازە لە شکاندنی گوێز کە هەیانبووەو بڵاوی دەکەنەوە لە نێوان شامپانزیەکانی دیکەشدا. مرۆڤیش بە هەمان شێوەیە. پەستانێکی ناوەکێکی مەزن هەیە کە لەگەڵ پێکهاتەی گروپەکەدا دێتەوە. پاداشتی وەرگرتن زۆر گەورە ترە لە پاداشتی بردنەوە لە گفتوگۆیەکدا یان لە مشتومڕێکدا، یان وەکو ئەوەی کە ژیرانە دەربکەویت، یان دۆزینەوەی ڕاستیەکان. زۆربەی ڕۆژ، ئێمە شوێن بۆچوونی هەڵەی گشتی دەکەوین وەك لەوەی ڕاست بین‌و لەسەر بۆچوونی تاکە کەسی خۆمان بین.

مێشکی مرۆڤ دەزانێت کە چۆن لەگەڵ کەسانی دەوروبەردا هەڵس‌وکەوت بکات‌و پێك بێت. دەیەوێت کە لەگەڵ ئەوانیدیکەدا بڕوات. ئەوە شێوازی سروشتی ئێمەیە. دەتوانیت لەوەش زیاتر کارییپێبکەیت_ دەتوانیت ئەوە هەڵبژێریت کە گروپەکە پشتگوێ بخەیت یان ئەوە لە بیر بکەیت کە کەسانی دیکە چۆن بیر دەکەنەوە_ بەڵام کاری زۆری دەوێت. ڕۆشتن لە دژی ئاڕاستەی کلتوورەکەی خۆت پێویستی بە هەوڵ‌و ماندووبوونێکی زۆر هەیە.

کاتێك گۆڕینی خووەکانت بە مانای ململانێی هۆزەکەت دێت، ئەوا گۆڕینەکە شتێکی سەرنجڕاکێش نابێت. کاتێك گۆڕینی خووەکانت بە واتای گونجاندن دێت لەگەڵ هۆزەکەتدا ئەوا گۆڕانکاریەکە شتێکی زۆر سەرنجڕاکێش دەبێت.

٣- لاسایی کردنەوەی بەهێزی

مرۆڤ لە هەموو شوێنێکدا هەوڵی هێزو شکۆو پلە دەدات. ئێمە دەمانەوێت کە مەدالیا بە چاکەتەکانمانەوە هەبێت، ئێمە دەمانەوێت کە وەزیرو

سەرۆک، یان هاوکارەکانمان. ئێمە لە پۆستەکانماندا یان لە پیشەکانماندا، سەرۆک کۆمار یاخود هاوپشکمان دەوێت، ئێمە ئەو جۆرە ناوانەمان دەوێت. ئێمە سوپاسگوزاریو ناسینەوەو پێداهەڵدانمان دەوێت، ئەم جۆرە ڕەوتە ڕەنگە لەخۆباییانە دەربکەوێت بەڵام بەشێوەیەکی گشتی جووڵەیەکی ژیرانەیە. بەپێی مێژوو کەسێک کە دەسەڵاتێک یان توانایەک یان هێزێکی زۆری هەبێت یان پلەیەکی بەرزتری هەبێت، ئەوا زیاتر دەستی دەڕوات وە نیگەرانیەکانی کەمترە بۆ ڕزگاربوونو مانەوە. وە ئەوەش دەسەلمێنێت کە دەتوانێت زیاتر سەرنجڕاکێش بێت.

ئێمە لەو هەڵسوکەوتانەدا نوقوم بووین کە دەمانەوێت ڕێزو پەسەند کردنو بەدڵبوونو پلەمان هەبێت. ئێمە دەمانەوێت کە کەسێک بین لە هۆڵی لەشجوانی کە دەتوانێت وەرزشی قورسایی بەرزکردنەوەی ماسوولکەکان ئەنجام بدات یان کەسێکی میوزیک ژەن بین کە دەتوانێت سەختترین ژێ پەرە پێبدات یان دایکوباوکێک بۆ منداڵەکانمان کە باشترینو پێگەیشتووترینو تەواو ڕێکو پێکمان هەبێت، چونکە ئەم شتانە وامان لێدەکات کە لە دەوروبەرەکەمان جیامان بکاتەوەو تیایدا دەربکەویت. هەرکاتێک ئەمانەمان گونجاندو ئەنجاممماندا دەست دەکەین بەوەی کە دەربکەوین، دەست دەکەین بەوەی دیار بین لە ناو کۆمەڵگەکەدا.

ئەمە یەکێکە لەو هۆکارانەی کە ئێمە زۆر گرنگی پێدەدەین دەربارەی ئەوەی کە گرنگی دەدەین بە خووەکانمان کە زۆرترین کاریگەری هەبێت لەسەر خەڵکەکانی دەوروبەرمان. ئێمە دەمانەوێت کە لاسایی هەڵسوکەوتی کەسە سەرکەوتووەکان بکەینەوە چونکە دەمانەوێتو

ئارەزووومان ئەوەیە کە سەرکەوتوو بین. زۆربەی خووەکانی کە ڕۆژانە ئەنجامی دەدەین بریتیە لە لاسایی کردنەوەی ئەو کەسانەی کە ئێمە حەزمان پێیانە تۆ جێگەی بەرنامەڕێژیەکی بازاڕیکردن دەکەیتەوە بە لاسایی کردنەوەی بەرنامەڕێژیەکی سەرکەوتوو لە بواری پیشەسازیدا. تۆ ڕەچەتەی خواردنەکە وەردەگریت لە باشترین نانەوخانەکانی کە هەیە. تۆ ئەو بەرنامەڕێژیەبۆ گێڕانەوەی چیرۆك وەردەگریت لە تایبەتترین نووسەر کە تۆ حەزت لێیەتی، تۆ لاسایی شێوازی گفتوگۆکردنی گەورەکەت دەکەیتەوە لە شوێنی کارەکەت. ئێمە هەموومان لاسایی ئەو کەسانە دەکەینەوە کە حەزمان لێیانەو چاویان تێدەبڕین.

کەسە پلە بەرزەکات چێژ لە پەسەند کردنو ڕێزلێگرتنو پێداهەڵدانو ستایشکردنەکانیان دەبینن کە لە لایەن کەسانی دیکەوە دەکرێن. ئەمەش مانای ئەوەیە هەڵسوکەوتەکان دەتوانن واتلێبکات کە کەسێکی پەسەندکراوو ڕێزدارو ستایشکراو بیت، کە ئەمە بەلای ئێمەوە شتێکی زۆر سەرنجڕاکێشە.

ئێمە حەزمان لەوەیە دوور بکەوینەوە لەو خووانەی کە وامان لێبکات پلەمان نزم ببێتەوە، ئێمە پەرژینو گیاکانی ماڵەکەمان دەبڕینو چاکی دەکەین لەبەر ئەوەی کە نامەنەوێت لە لایەن دراوسێکانمانەوە ڕەخنەمان لێبگیرێتو ناپەسەند بین. کاتێك کە دایکمان سەردانمان دەکات، ئەوا ئێمە هەموو ماڵەکە خاوێن دەکەینەوە تەواوی ماڵەکە پاك دەکەینەوە، ئێمە نامانەوێت کە بەهۆی پیسی ماڵەکەوە بڕیارمان لەسەر بدرێت. ئێمە بەردەوام پرسیار دەکەین کە "ئایا کەسانی تر چۆن بیرم لێدەکەنەوە،

ئەوانیتر چۆن بیرم لێدەکەنەوە؟" بەوە جێی دەگرینەوە کە جێگەی هەڵسوکەوتەکانمان دەگرینەوە لەسەر بنەمای بڕیاری دەووبەرەکەمان. خوشکە بولگاریەکان_ شارەزاکان لە بواری شەترەنجدا ئەوەی باسیانکردووە لە سەرەتای ئەم بەشەدا_ بەڵگەن بۆ بەهێزیو مانەوەی کاریگەریە کۆمەڵایەتیەکان کە کاریگەرن لەسەر هەڵسوکەوتی ئێمەو بوونیان هەیە. خوشکەکان بۆ چەندین کاتژمێر یاری شەرەترەنجیان کردووە ڕۆژانە، وە بەردەوام بوون لەسەر ماندوو بوونێکی بێوێنە بۆ چەندین ساڵ. بەڵام ئەم خووانەو ئەم هەڵسوکەوتانە بوونەتە هۆی بەڕێوەبردنی سەرنجڕاکێشی ئەوان تا ڕادەیەك، چونکە ئەوان لەلایەن کلتوورەکەیانەوە بەرز نرخێنرابوون. لەلایەن ستایشکردنی دایكو باوکیانەوە بۆ بەدەستهێنانەکانیان لە چەندین پلەی جیاوازدا وەکو بوون بە گەورەترین کەس یان شارەزاترین کەس یان مامۆستای یاریکردن لە یاری شەترەنجدا. زۆر هۆکاریان هەبوو بۆ ئەوەی کە بەردەوام بن لە ماندوو بوونەکانیان.

کورتەی بەشەکە

- ئەو کاتوورەی کە تێیدا دەژین ئەوە دیاریدەکات کە چ هەڵسوکەوتێك سەرنجڕاکێشە بەلامانەوە.
- ئێمە دەمانەوێت کە ئەو خووانەمان هەبێت کە بەهۆیانەوە ستایش بکرێینو پەسەند بکرێین لەلایەن کلتوورەکەمانەوە چونکە ئێمە ئارەزوویەکی زۆر بەهێزمان هەیە کە بگونجێین لەگەڵ دەووبەرەکەمانداو وابەستە بین بە ئەو هۆزەو ئەو گروپەی کە تێیداین.

- ئێمە دەمانەوێت لاسایی خووەکانی سێ گروپە کۆمەڵایەتیەکە بکەینەوە، کە بریتین لە: بچووکترین گروپ (کە خێزان‌و هاورێکانن) ، گەورەترین گروپ (کە هۆزو گروپەکانن)، وە بەهێزترین (ئەوانەی کە پلەو شکۆیەکی بەرزیان هەیە).
- یەکێك لە کاریگەرترین شتەکان کە دەتوانین بیکەین بۆ بونیادنانی خووی باشتر بریتییە لەوەی کە بچینە کلتوورێکە کە تێیدا، ١) ئەو هەڵسوکەوتانەی ئارەزووی دەکەیت شتێکی ئاسایی بێت لەناو کلتوورەکەتدا. ٢) وە تۆ خاڵێکی هاوبەشت هەبێت لە نێوان تۆو ئەوانەی دەوروبەرتدا بوونی هەبێت.
- ئەو هەڵسوکەوتەی کە ئاساییە لە ناو گروپەکەدا دەبێتە هۆی بەهێزبوونی ئەو هەڵسوکەوتەی ئارەزووی دەکەیت، زۆربەی ڕۆژەکان ئێمە زیاتر بڕیاری هەڵە دەدەین لەگەڵ گروپەکەدا لەبری ئەوە کە ڕاست بین بەپێی بۆچوونی خۆمان.
- ئەگەر خوویەك وامان لێبکات کە پەسەند بکرێین‌و ڕێزدار بین‌و ستایشبکرێین ئەوا پێمان وایە کە خوویەکی سەرنجڕاکێشە.

١٠
چۆن هۆکارەکانی خووە خراپەکانت دەدۆزیتەوەو چاکیان دەکەیت

لە کۆتـایی سـاڵی ٢٠١٢ دا لـە شـووقەیەکی کۆنـدا دانیشـتبووم کـە چـەند کۆڵانێـك جـوور بـوو لـە کـۆنترین شـەقامەکانی ئەسـتەمبوڵ بـە نـاوی ئیستسقلال قەدیسی. لـە ناوەڕاستی گەشـتە چـوار ڕۆژیەکەمـدا بـووم بـۆ تورکیا، وە ئەو کەسەی کە ڕێنوێنی دەکردم بۆ شوێنەکان کە نـاوی مایـك بوو، لەسەر کورسیەکی دەسکدار چەند هەنگاوێك لە ئـەولای منـەوە پـاڵی دابووەوەو پشووی دەدا.

مایك بەڕاستی کەسێك نەبوو کە ڕێنوێنی من بکات ئـەو تـەنها پیاوێـك بـوو خەڵکی ماین بوو، کە بۆ ماوەی پێنج ساڵ بوو لە تورکیا دەژیا، بەڵام ئـەو پێشنیاۆی ئەوەی بۆ کردم کە بۆ ئەو شوێنانەم ببات کـە مـن لـەو وڵاتـەدا بوو کە من سەردانم کردبوو، لەو شەوە تایبەتەدا بۆ خـوانێکی ئێـوارە مـن بانگهێشت کرابووم لەگەڵ ئەوو چەند هاوڕێیەکی تورکی ئەودا.

پێنج کەس لە ئێمە لەوێ بووین وە من تاکە کەس بووم کە جگەرە کێش نەبووم لـە ناویانـدا بەلایـەنی کەمـەوە پێـنج پاکـەت جگـەرەیان دەکێشـا ڕۆژانە. داوام لە یەکێك لە کەسە تورکیەکان کرد تا بزانم کە چۆن دەسـتی کردووە بـە جگـەرە کێشـان. وتـی، "بـەهۆی هـاوڕێوە"، "هـەموو کاتێـك شتەکە لە هاوڕێوە دەسـت پێدەکات، هاوڕێیـەکت جگـەرە دەکێشـێت وە تۆ هەوڵ دەدەیت تاقی بکەیتەوە."

ئـەوەی کـە زیـاتر جێـی سەرسـووڕمان بـوو ئـەوە بـوو کـە نیـوەی ئـەو کەسانەی کـە لـە ژوورەکـەدا بـوون ئەوانـە بـوون کـە ویسـتوویانە واز لـە جگەرە کێشان بهێـنن. مایـك بـۆ چـەند سـاڵێك بـوو جـار جـارە جگـەرەی دەکێشا، وە مایك باسی ئەوەی کرج کـە وازی لـە خـووی جگـەرە کێشـان هێناوە بەهۆی پەرتووکێکەوە بە ناوی، ئالن کارس ئیـزی وەی تـو سـتۆپ سمۆوکینگ.

"وات لێدەکات کە مێشکت ڕزگار دەکات لەو هەسـتەی کـە جگـەرە کـێش بیتو بتەوێت وازی لێبهێنیت. پێتدەڵێت کە بوەستە لـە جرۆکـردن لەگـەڵ خودی خۆت. تۆ ئەوە دەزانیت کـە بەڕاسـتی ناتـەوێت جگـەرە بکێشـیت، دەزانیت کە بەڕاستی چێژی لێنابینیت. پەرتووکەکە یارمـەتیت دەدات کـە وا هەستێکی وات بۆ دروست بکـات کـە تـۆ چـیتر قوربـانی نیـتو دەسـت دەکەیت بەوەی کە چیتر پێویستت بە جگەرەکێشان نییە."

من هەرگیز جگەرەم تاقینەکردبووەوە بەڵام تەماشایەکی ئـەو پەرتووکـەم کرد پاشان تەماعی خوێندنەوەی پەرتووکەکە گرتمی ویستم بیخوێنمـەوە. نووسەرەکە بەرنامەڕێژیـەکی سەرنجڕاکێشـی دانـاوە بـۆ ئـەوەی یارمـەتی جگەرەکێشەکان بدات تـاوەکو ئـەو ئـارەزووی جگەرەکێشـانە لەناوبـەرن. بەشێوەیەکی سیستمیانە جـارێکی ئـەو ئاماژانـەی کـە بـۆ جگەرەکێشـان هەتە پێتی دەڵێتو مانایـەکی نوێیـان دەداتـێ بـۆ ئـەوەی کـە تـۆ واز لـە کێشانی جگەرە بهێنیت.

شتانی وەکو ئەمە دەڵێت:

- تۆ پێت وایە کە تۆ واز لە شتێك دەهێنیت بەڵام تۆ وازی لێناهێنیت چونکە جگەرە کێشان هیچ شتێکی بۆ نەکردوویت تاوەکو وازی لێبهێنیت.
- تۆ پێت وایە کە جگەرە کێشان شتێکە کە تۆ پێویستە بیکەیت تا وەکو کەسێکی کۆمەڵایەتی بیت بۆیە جگەرە دەکێشیت. بەڵام ئەمە وا نییە، دەتوانیت بەبێ جگەرەکێشانیش کەسێکی کۆمەڵایەتی بیت.
- پێتوایە کە جگەرکێشان بۆ لابردنی نیگەرانیە، بەڵام وانییە جگەرەکێشان هیچ لە نیگەرانیو دوودڵیەکانت کەمناکاتەوە بەڵکو لەناویان دەباتو تێکیان دەداتو تێکیان دەشکێنێت.

بە بەردەوامی ئەم گرێیانە ساڵانە دووبارە دەکاتەوەو بەکاریان دێنێت وە شتی دیکەش هاوشێوەی ئەوانە بەکاردێنێت لە پەرتووکەکەدا. دەڵێت "زۆر بە ڕوونی ئەوە بخەرە مێشکتەوە"، "تۆ هیچ شتێك لەدەست نادەیت، تۆ دەستکەوتێکی ئەرێنی زۆر گەورە بەدەست دەهێنیت نەك هەر تەنها بۆ تەندروستیو تواناو پارەکەت، بەڵکو لەڕووی بڕوا بە خۆبوونو ڕێزی خود گرتنو ئازادبوونو لە هەمووی گرنگتریش تایبەتمەندێتیو ژیانی داهاتووت."

بە تێپەڕبوونی کات کە دەگەیتە کۆتایی پەرتووکەکەی وات لێدێت جگەرە کێشان پێکەنیناویترین شت دەبێت بەلاتەوەو بێنرخترین شت دەبێت بەلاتەوە کە بیکەیت. ئەگەر چیتر بیر لەوە ناکەیتەوە کە جگەرەکێشان هیچ شتێك یان هیچ سوودێکت پێبگەیەنێت، هیچ هۆکارێکت نییە تاوەکو جگەرە بکێشیت، لەبەرئەوەی هیچ سوودێکی نییە پێویست ناکات بیکێشیت. ئەمە هەڵگێرانەوەی یاسای دووەمە بۆ گۆڕینی هەڵسوکەوت:

وایلێبکە کە سەرنجڕاکێش نەبێت. ئێستا، لەوانەیە ئەم بیرۆکەیە بەلاتەوە شتێکی زۆر زۆر ئاسان بێت تەنها بیرو بۆچوونی خۆت بگۆڕە ئەوا دەتوانیت واز لە جگەرە کێشات بهێنیت، بەلام بۆ خولەکێك لەگەڵم بمێنەرەوە.

ئامانجەکان لەکوێوە سەرچاوەیان گرتووە

هەر هەڵسوکەوتێك ئاستێکی دەرکەوتنی ڕووکەشی هەیە، ئارەزووەکانەو لە قووڵتریش پێکهاتووە، وە ئەمەش هێما بنچینەییەکانە. من زۆرجار ئارەزوویەکی لەم شێوەیەم هەیە: "دەمەوێت تاکوس بخۆم." ئەگەر تۆ بوویتایە لە منت بپرسیایە کە بۆ دەتەوێت تاکوس بخۆیت، ئەوا نەمدەوت، "چونکە لەبەر ئەوەی پێویستم بە خواردنە بۆ ڕزگاربوون.ڕاستیەکە ئەمەیە، کە لە شوێنێکی قووڵی لە ناوەوەی مندا شتێك هانم دەدات کە تاکوس بخۆم چونکە پێویستم بەوەیە کە بخۆم تاوەکو ڕزگارم ببێت. ئەو هاندەرە بنچینەییە بۆ دابینکردنی خۆراكو ئاوە تەنانەت ئەگەر ئارەزووە دیاریکراوەکەم بۆ تاکوسیش بێت. هەندێك لە هاندەرە بنچینەییەکانی ئێمە بریتین لە:

- هێشتنەوەی توانا
- دەستکەوتنی خواردنو خواردنەوە
- دۆزینەوەی خۆشەویستیو وەچە خستنەوە
- پەیوەندی بەستنو وابەستە بوون لەگەڵ کەسانی دیکەدا
- بەدەستهێنانی ڕێزو پەسەندکردنی کۆمەلایەتی
- لەناوبردنی نا دڵنیایی

- بەدەستهێنانی شکۆو پلە

ئارەزوو تەنها دیاردەیەکی دیاریکراوە کە لە هاندەرێکی بنچینەیی قووڵترەوە سەرچاوە دەگرێت. مێشکی تۆ گەشە ناکات لەگەڵ ئارەزوویەك بۆ کێشانی جگەرەیەك یان بۆ تەماشاکردنی ئینستاگرامێك یان بۆ یاریەکی ئۆنلاین. بەڵام لە ئاستێکی قووڵتردا تۆ زۆر بە سادەیی دەتەوێت نادڵنیاییەکەت لاببەیت. وە نیگەرانیو دوو دڵیو بێتاقەتیەکەت نەهێڵێتو باش ببیت یان دەتەوێت پەسەندیو ڕێزی کۆمەڵایەتی بەدەست بهێنیت یان دەتەوێت پلە بەدەست بهێنیت، ئەمانە هەموو قووڵترن کە لە ناوەوە هەن.

تەماشایەکی بەرهەمەکانی دەوروبەرت بکە هەر بەرهەمێك بێت تۆ ئەوە دەبینیت کە ئەو بەرهەمە بۆ ئەوە دروست نەبووە کە هاندەرێکی نوێت تێدا بخولقێنێت. بەڵکو بۆ وابەستەبوونە بەو بنچینە بنەڕەتیانەوە کە لە سروشتی مرۆڤدا بوونی هەیە.

- خۆشەویستی بدۆزەرەوەو وەچە بخەرەوە = بە بەکارهێنانی گەرموگوڕی
- پەیوەندیو وابەستە بوون بە کەسانی ترەوە = بە بەکارهێنانی فەیسبووك
- بەدەستهێنانی پەسەندیو ڕێزی کۆمەڵایەتی = بە پۆست کردن لە ئینستاگرام
- لابردنی نا دڵنیایی = بە سێرچ کردن لە گوگڵدا
- بەدەستهێنانی پلەو شکۆ = یاری ئۆنلاین بکە

خووەکـانی تـۆ چارەسـەری ڕۆژگـاری ئـەمڕۆن بـۆ ئـارەزووە کۆنـەکان، نوێکـاری بـەد ڕەفتاریـە کۆنەکانـە. هانـدەرە بنەڕەتیـەکان کـە لـە پشـت هەڵسوکەوتی مرۆڤەوە هەن وەکو خۆیان دەمێننەوە. خووە تایبەتـەکانی کە ئێمە بەرجەستەیان دەکەین بەپێی کات بە پێی مێـژوو لـە کاتێکـەوە بۆ کاتێکی کە دەگۆڕێت.

تەماشـای ئـەم بەشـە بـە توانایـە بکـەن: زۆر ڕێگـەی جیـاواز هەیـە بـۆ باسکردن‌و پیشـاندانی هـەمان هانـدەرە بنچینەییەکان. کەسـێك لەوانەیـە فێری ئەوە ببێت کە بـەهۆی جگـەرە کێشـانەوە نیگەرانیەکـەی لابـەرێت‌و نەیهێڵێت. کەسێکی دیکە لەوانەیە نیگەرانی‌و بێتاقەتیەکانی بە ڕۆشتن بـۆ ڕاکردن نەهێڵێت. ئەم خووانەی کە ئێسـتا هەتـە مـەرج نییـە کـە باشـترین ڕێگە بێت بۆ کێشەکانی کە ڕووبـەڕووت دەبێتـەوە: ئەمانـە ڕێگایـەکن کـە دەبێت لێیانەوە فێر بیت. هـەر کـە تـۆ ئەوانـەت بـەکارهێنا بـۆ چارەسـەر کردن لەگـەڵ ئـەو کێشـانەی کـە پێویسـتە چارەسـەریان بکـەیت ئـەوا تـۆ دەگەڕێیتەوەسەر هەمان شت، سەر هەمان کێشە.

خووەکـان واتـا پێکـەوە بەسـتران، ئـەو پێکـەوە بەسـترانانە دەبنـە هـۆی ئەوەی کە ئایا تۆ یان ئێمە پێشبینی خوویەك دەکـەین کـە شـایەنی ئـەوە بێت دووبارەی بکەیتەوە یاخود نا. بەڵام هەروەك چۆن لە گفتوگۆکـەمانجا لـە یاسـای دووەمـدا باسمـان کـرد، مێشـکی تـۆ بـەردەوام ئـەو زانیاریانـە وەردەگرێت‌و تێبینی ئەو ئاماژانە دەکـات کـە لـە ژینگەکـەی دەوروبەریـدا هەن. هەموو جارێك کە تۆ ئاماژەیەك دەبینی یان پێشبینی دەکـەیت ئـەوا مێشـکی تـۆ هانـدەرێك (ئـەنزیمێك) دەردەدات‌و پێشـبینی شـتێك دەکـات دەربارەی ئەوەی کە تۆ لە هەنگاوی دوای بینینی ئاماژەکە چی بکەیت.

ئاماژە: تێبینی ئەوە دەکەیت کە ئاگردانەکە گەرمە.

پێشبینی: ئەگەر دەست بدەم لە ئاگردانەکە دەسووتێم، بۆیە لێی دوور دەکەومەوە دەستی لێنادەم.

ئاماژە: دەبینیت کە گڵۆپی ترافیکەکە سەوزە.

پێشبینی: ئەگەر پێ بنێم بە بەنزینەکەدا ئەوا بەشێوەیەکی سەلامەت دەڕۆمە نێو شەقامەکەوەو لە شوێنی مەبەستەکەم نزیک دەبمەوە بۆیە پێویستە کە پێ بنێم بە بەنزینەکەدا.

ئاماژەیەک دەبینیت، جیای دەکەیتەوە، لەسەر بنەمای ئەزموونی پێشووترت جیای دەکەیتەوەو وەڵامێکی گونجاوی بۆ دیاری دەکەیت.

هەموو ئەمانە ڕاستەوخۆ ڕوو دەدەن بەڵام ڕۆڵێکی گرنگ دەبینن لە خووەکانی تۆدا چونکە هەموو کردارێك کە تۆ ئەنجامی دەدەیت بەرەو پێشچوونی پێشبینی کردنەکەتە. تۆ وا هەست دەکەیت کە ژیان لە دژی تۆ وەستاوە بەڵام لە ڕاستیدا وەها نییەو پێشبینی کراوە. بە درێژایی ڕۆژ تۆ باشترین هەوڵەکانی خۆت دەدەیت بۆ ئەوەی کە پێشبینی ئەو شتە بکەیت کە چۆن ئەو کردارەی کە دەیکەیت پێشبینی بکەیتو ئەوەی کە تۆ بینیوتەو سوودی هەبووە بۆت لە ڕابردوودا. تۆ بەبەردەوام بێکۆتا پێشبینی ئەوە دەکەیت کە چی ڕوو دەدات لە چرکە یان خولەکی داهاتوودا.

هەڵسوکەوتەکانی ئێمە بە تەواوی لەسەر پێشبینی کردنەکانمان وەستاوە، بەڵام بە جۆرێکی تر هەڵسوکەوتەکانمان زۆر بە توندی پشتی

بەو ڕووداوانە بەستووە کە بەسەرماندا دێن‌و ڕوو دەدەن‌و دەبینین چۆن لێکی دەدەینەوە نەك پێویستی ڕاستی بابەتەکە کە خۆی لە خۆیدا ڕوویداوە. دوو کەس دەتوانن تەماشای هەمان جگەرە بکەن، یەکێکیان هەست دەکات کە ڕاستەوخۆ پێویستە جگەرەیەك بکێشێت، ئارەزووی بۆ کێشانی جگەرەیەك هەیە، لە کاتێکدا ئەوی دیکەیان بەرپەرچی بۆنی جگەرەکە دەداتەوە. هەمان ئاماژە دەتوانێت خوویەکی باش یان خوویەکی خراپ دروست بکات ئەویش دەکەوێتەوە سەر لێکدانەوەو پێشبینی کردنی تۆ بۆ ئاماژەکە. هۆکاری دروستبوونی خووەکانت لە ڕاستیدا پێشبینیەکانی تۆن کە وایان لێدەکات بەرەوپێشبچن ئەو ئارەزووانە یان ئەو خووانە.

ئەم لێکدانەوانە دەگۆڕێن بۆ هەستەکان کە ئەمەش ئەو جۆرەیە کە ئێمە هەست پێدەکەین‌و وەسفی دەکەین‌و ناوی دەنێین ئارەزوو– هەستێك یان حەزێك یان هاندەرێك. هەست‌و سۆزەکانمان کار لەسەر ئەو ئاماژانە دەکەن کە دەیانبینین‌و پێشبینیان دەکەین وە دەیگۆڕن بۆ شتێك بۆ ئاماژەیەك کە بتوانین جێ بەجێیان بکەین یان بتوانینبەکاریبهێنین لە خۆماندا. یارمەتیمان دەدەن کە ئەوە ڕوون بکەینەوە کە ئێمە لە ئێستادا هەست بە چی دەکەین. بۆ نموونە، بتەوێت یان نا تۆ تێبینی گەرماو سەرما دەکەیت لەم کاتەدا، ئەگەر یەك نمرە پلەی گەرما دابەزێت ئەوا تۆ هەست بە شتێکی وەها ناکەیت، ئەگەر دە پلە بێتە خوارەوە ئەوا هەرچۆنێك بێت هەست بە سەرما دەکەیت‌و دەتەوێت شتێکی دیکە بپۆشیت بۆ ئەوەی سەرمات نەبێت. ئەو هەست کردن بە سەرمایە ئاماژەیەکە کە هانیداویت بۆ ئەوەی کردارێك ئەنجام بدەیت کە پۆشینی

جلەوبەرگە. تۆ هەستت بەو ئاماژەیە کردووە بە درێژایی کاتەکەی تێیدتا بوویت تۆ هەستت بەو ئاماژانە کردووە، بەڵام تەنها لەو کاتەدا تۆ پێشبینی ئەوە دەکەیت کە تۆ دەبێت شتێکی باشتر بپۆشیتو کردارێك ئەنجام بدەیت، واتا کاتێك کە پلەی گەرماکە گۆڕدرا دەبوو شتێکی باشتر ئەنجام بدەیت بۆخۆت کە ئەویش پۆشینی جلوبەرگەکە بوو.

ئارەزوو کردن هەستێکە بەوەی کە شتێکت کەمە، کە شتێکت وونە، ئەو ئارەزوووەیە کە بارودۆخت لە ناوەوە دەگۆڕێت. کاتێك کە پلەی گەرما نزم دەبێتەوە ئەوا بۆشاییەك دروست دەبێت لە نێوان ئەوەی کە لەشی تۆ هەست بە چی دەکات وە دەبێت هەستی بە چی بکات. ئەم بۆشاییەی نێوان بارودۆخی ئێستای تۆ لەگەڵ ئەو ئارەزووەی کە وات لێدەکات هۆکارێکت بۆ دروست بکات کە کردارێك ئەنجام بدەیت ئەوە ئەو بۆشاییەیە کە وات لێدەکات ئەوە دروست ببێت.

ئارەزوو بریتییە لە جیاوازی نێوان ئەوەی کە تۆ ئێستا لە کوێدایت وە دەتەوێت لە کوێدا بیت لە داهاتوودا. تەنانەت بچووکترین کردار یان بچووکترین هەڵسوکەوت. بەشێك لە هاندانی تێدایە بۆ ئەوەی کە تۆ هەستێکی جیاوازت هەبێت لەو هەستەی کە لە ئێستادا هەتە. بۆیە ئەو ئارەزووەت هەیە، بۆیە ئەو هاندانەت هەیە تاوەکو هەستێکی جیاوازترت هەبێت لەو بارودۆخەی کە ئێستا تیایدایت. کاتێك تۆ هەستت بۆ خواردن هەیە یان دەتەوێت شتێك بخۆیت یان دەتەوێت باشتر ببیتەوە یان دەتەوێت بەنێو تۆڕی کۆمەڵایەتیدا بگەڕێیت ئەوەی کە لەڕاستیدا تۆ دەتەوێت بریتی نییە لە چپسێکی پەتاتە، یان بریتیی نییە لە کێشانی جگەرەیەك بۆ ئەوەی باشتر ببیت، یان بریتی نییە لەوەی کە تۆ

ڕێژەیەکی زۆر لایکت بۆ بێت لە ناو سۆشیاڵ میدیادا یان تۆڕی کۆمەڵایەتیدا بەڵکو ئەوەی کە تۆ لە ڕاستیدا پێویستتە ئەوەیە کە هەست بە جیاوازی بکەیت.

هەستوسۆزەکانمان پێمان دەڵێن کە ئایا بمێنینەوە لەو بارودۆخەی ئێستامانجا کە تێیداین یاخود گۆڕانکاری تێدا بکەین. یارمەتیمان دەدەن لەوەی کە هەوڵ بدەین کە بڕیاری باشترین شت بدەین بۆ ئەوەی باشترین کردار ئەنجام بدەین. پسپۆڕانی دەمار ئەوەیان دۆزیوەتەوە کاتێک کە هەستەکانو سۆزەکان تێکدەشکێن یان لەناو دەچن ئەوا ئەو کاتە بەڕاستی ئێمە توانامان لەدەست دەدەین بۆ بڕیاردان. هیچ ئاماژەیەکمان پێناگاتو نامانبێت کە ئایا شوێنی چی بکەوین یان لە چی بە دوور بین. هەروەکو پسپۆڕی بواری دەمار، ئەنتۆنیۆ دۆمیشیۆ، ڕوونی دەکاتەوە "ئەوانە هەستەکانن کە ڕێگەت پێدەدەن کە ئەو شتانەی کە لە دەوروبەرتن وەکو شتانێکی باش، خراپ یان کەم تەرخەم جیایان بکەینەوە."

بە کورتی ئەو ئارەزووە تایبەتانەی کە هەستی پێدەکەیت وە خووەکانی کە بەرجەستەی دەکەیت بەڕاستی ئەو هاندەرانەن کە دەبنە هۆی دەرخستنی هاندەرە بنچینەییەکان. هەرکاتێك خوویەك بە سەرکەوتوویی بووە هۆی هاندانێك، ئەوا تۆ گەشە بەو ئارەزووە دەدەیت کە جارێکی دیکە ئەنجامی بدەیتەوە. لە کاتێکی دیاریکراودا تۆ فێری ئەوە دەبیت کە پێشبینی ئەوە بکەیت کە تەماشاکردنی تۆڕێ کۆمەڵایەتی یارمەتیت دەدات کە خۆشەویست بیت یان تەماشاکردنی یوتیوب یارمەتیت دەدات کە ترسەکەت بڕەوێتەوە. خووەکان سەرنجڕاکێشن کاتێك هەمانگ دەبن

له‌گه‌ڵ هه‌ستی ئه‌رێنی وه ده‌توانین ئه‌م تێڕوانینه بۆ به‌رژه‌وه‌ندی خۆمان به‌کاربهێنین وه‌ك له دژی خۆمان.

چۆن مێشکمان به‌رنامه‌ڕێژ بکه‌ینه‌وه بۆ ئه‌وه‌ی چێژ له خووه سه‌خته‌کانیش وه‌ربگرین

ده‌توانیت وا له خووه سه‌خته‌کان بکه‌یت سه‌رنجڕاکێش بن ئه‌گه‌ر بێتو فێری ئه‌وه ببیت که له‌گه‌ڵ ئه‌زموونی ئه‌رێنیدا بیانبه‌ستینه‌وه. هه‌ندێك جار هه‌موو ئه‌وه‌ی پێویستته بریتییه له گۆڕانێکی زۆر بچووکه له مێشکتدا. بۆ نموونه، ئێمه زۆر جار قسه ده‌رباره‌ی هه‌موو شتێك ده‌که‌ین که له ڕۆژه‌که‌ماندا ئه‌نجامی ده‌ده‌ین. تۆ پێویسته به‌یانی زوو به ئاگا بێیته‌وه بۆ کاره‌که‌ت. تۆ پێویسته په‌یوه‌ندی‌یه‌کی تری ته‌له‌فۆنی ئه‌نجام بده‌یت تایبه‌ت به کاری فرۆشیاری له پیشه‌که‌تدا. تۆ پێویسته خوانی ئێواره ئاماده بکه‌یت بۆ خێزانه‌که‌ت.

ئێستا بیر بکه‌ره‌وه گۆڕینی یه‌ك ووشه له: "پێویست" ناکاته‌وه بۆ "ده‌توانی".

تۆ ده‌توانیت زووتر له خه‌و هه‌ستیت بۆ کاره‌که‌ت. تۆ ده‌توانیت په‌یوه‌ندیه‌کی تری ته‌له‌فۆنی ئه‌نجام بده‌یت تایبه‌ت به کاری فرۆشیاری له پیشه‌که‌تدا. تۆ ده‌توانیت خوانی ئێواره ئاماده بکه‌یت بۆ خێزانه‌که‌ت. زۆر به ئاسانی به گۆڕینی یه‌ك ووشه تۆ چۆنێتی بینینی ڕووداوه‌کان ده‌گۆڕیت. چۆنێتی گۆڕینی بینینی هه‌ڵسوکه‌وتت له شتێکی بارگرانیه‌وه بۆ چه‌ند هه‌لێك.

کلیلی بابەتەکە ئەوەیە کە هەردوو باری ڕاستیەکە ڕاستن. تۆ پێویستە ئەو شتانە بکەیت، وە هەروەها تۆ دەتوانیت ئەو شتانە بکەیت. دەتوانین بەڵگەمان هەبێت بۆ هەر کۆمەڵێك شت کە مێشکمان هەڵیدەبژێرێت.

جارێکیان گوێم لە چیرۆکێك بوو دەربارەی پیاوێك کە کورسیەکی چەرخدار بەکاردەهێنێت، کاتێك کە پرسیاری ئەوەیان لێکرد کە ئایا شەختە کە بەو شێوەیە لەسەر کورسیەك بیت کە سنووردار کراوە، پیاوەکە وەڵامی دایەوە، "من باش نیم بەوەی کە خاوەنی ئەم کورسیە چەرخدارەم_ بەڵکو ئ من بەهۆی ئەوەوە ڕزگارم بووە. ئەگەر کورسیە چەرخدارەکەم نەبووایە ئەوا دەبوایە بۆ هەتا هەتایە لەسەر جێگا بمو هیچ توانای هاتنە دەرەوەم نەبێت لە ماڵەکەم." ئەم گۆڕان لە پێشبینی کردنەدا بە تەواوەتی دەبێتە هۆی گۆڕینی تەواوی ژیانی ڕۆژانەمان.

دووبارە پێکهێنانو چاککردنی خووەکانت بۆ دیاریکردنی سوودەکان وەك لە ڕێگریەکان ئەوا ڕێگایەکی زۆر خێراو ڕوونترە کە جارێکی تر بەرنامەڕێژی بۆ مێشکت بکەیتو وا لە خووەکان بکەیت کە زیاتر سەرنجڕاکێش بێت.

تاقیکردنەوە. زۆربەی کەس وەرزش کردنەکەیان هەماهەنگ دەکەن لەگەڵ ئەوەی وەکو ململانێ کردن ببینن کە دەبێتە هۆی خاڵیکردنەوەی توانا وە وەهات لێدەکات ماندوو بیت. دەتوانیت زۆر بە سادەیی زۆر بە ئاسانی وەکو ڕێگایەکی گەشە کردنی بەهرەکانتو بوونیادنانەوەی خۆت تەماشای بکەیت، لە بری ئەوەی بە خۆت بڵێیت، "من پێویستە بڕۆم بۆ ڕاکردن لە بەیانیاندا"، بڵێ "ئێستا کاتی بوونیادنانی ئارامیو خێراییە."

ئابووری. کۆکردنەوەی پارە زۆرکات قوربانیدانی لەگەڵە، هەرچۆنێك بێت دەتوانیت هەماهەنگی بکەیت لەگەڵ ئازادیدا زیاتر لەوەی کە شتێکی سنووردارکراو بێت. ئەگەر یەك ڕاستی سادەو ئاسان بزانیت: ژیان کردن لە خوار ئەو ئاستەی کە ئێستا تێیدایت بە مانای بەرز بوونەوەتە لە ئاستی ژیانکردنتدا لە داهاتوودا. ئەو پارەیەی کە لە ئێستاتدا یان لەم مانگەدا هەڵیدەگریت دەبێتە هۆی بەرز کردنەوەی ئاستی مامەڵە کردنی تۆ لە مانگی داهاتوودا بۆ شت کڕینو فرۆشتن.

بیرکردنەوەی قووڵ. هەرکەسێکە کە هەوڵێ بیر کردنەوەی قووڵی دابێت بۆ زیاتر لە پێنج چرکە دەزانێت کە چەندێك زەحمەتە کاتێك لە بارێکی داڕووخاوودایت بەشێوەیەك کە هەر دێتە ناو هزرتەوە، واتا بەشێوەیەك داڕووخاویت کە لە مێشکت دەرناچێت. دەتوانیت ئەو داڕووخانە بگۆڕیت بۆ گەش بوونەوە یان بەرز بوونەوەی هیوا کاتێك کە دەزانیت هەر ڕێگریەك هەر پچڕانێك کە دەبێتە هۆی پێدانی هەلێك بۆ تاقیکردنەوەت بۆ گەڕانەوە بۆ ژیان واتا لەو داڕووخانە دەرتبهێنێتە دەرەوە. داڕووخان یان بێهیوا بوون شتێکی زۆر باشە چونکە تۆ پێویستت بە کەوتنە بۆ ئەوەی بە قووڵی بیر بکەیتەوە.

نیگەرانبوونی پێشوەختە. زۆربەی کەس هەست بە نیگەرانیو دوودڵیو بێتاقەتی دەکەن پێش ئەوەی بابەتێك پێشکەش بکەن یان ڕکابەریەك دەکەن لە بۆنەیەکی گەورەدا. ئەوان هەناسەدانو لێدانی دڵیان خێرا دەبێتو زیاتر گێژ دەبنو دڵیان تێکەڵدێت. ئەگەر ئێمە بمانەوێت ئەم شتانە لێکدانەوەیان بۆ بکەین وەکو ئەوەی بڵێین ئەمانە هەستێکی نەرێنین ئەوا ئەو کاتە ئێمە هەست بە ترسێكو گرژبوون دەکەین.ئەگەر

ئێمە ئەم هەستانە بە شێوەیەکی ئەرێنی لێکبدەینەوە ئەوکات دەتوانین بەشێوەیەکی نەرمو نیانو لەسەرخۆ وەلامبدەینەوە. دەتوانیت بەم شێوەیە ڕێکیبخەیت "من نیگەرانم" بیگۆڕە بە "من بەجۆشم وە ئەدرینالینێکی زۆر وەردەگرم تاوەکو یارمەتیم بدات تاوەکو زیاتر تیشک بخەمە سەر شتەکان."

ئەم گۆڕینە بچووکە لە مێشکتدا جادوو نییە بەلام دەتوانن وابکەن تاوەکو هەستەکانت بگۆڕن وە هەماهەنگی بکەن لەگەڵ خوویەك یان بارودۆخێکی تایبەتدا.

ئەگەر تۆ دەتەوێت هەنگاوێکی زیاتر بنێیت ئەوا دەتوانیت هاندەرێکی خەیالی بۆخۆت دروست بکەیت. زۆر بە سادەیی بەرجەستەی خووەکانت دەکەیت لەگەڵ شتێکی دیکەدا کە تۆ چێژی لێببینیت ئەوکات دەتوانیت ئەو ئامارانە بەکاربهێنیت کە تۆ پێویستت بە کەمێك لە هاندان بێت. بۆ نموونە، ئەگەر هەمووکات هەمان گۆرانی گوێلێبگریت پێش ئەوەی کە سێکس ئەنجام بدەیت، ئەوا ئەوکاتە دەتوانیت ئەو جۆرە میوزیکە لەگەڵ کردارەکەدا پێکەوە ببەستیتەوە. هەرکاتێك کە ویستت بارێکی دەروونی باشت هەبێت تەنها پەنجە بە دوگمەی کارپێکردنی میوزیکەکەدا بنێ تاوەکو کار بکات.

ئێد لاتیمۆر، بۆکسبازو نووسەر لە پێتسبێرف، سوودی لە هەمان بەرنامەڕێژی بەبێ ئەوەی کە بزانێت چییە. "بەدەستهێنانێکی نامۆ" ئەو نووسیویەتی. "تیشکخستنەسەر شتەکانو ووردبوونەوە لێیان دەست پێدەکات تەنها بەوەی کە هێدفۆنەکانم دەکەمە گوێم لە کاتی نووسیندا. تەنانەت پێویستیش ناکات میوزیکیش کارپێبکەم هەر بە تەنها ئەوە

به‌سه که هێدفۆنه‌کانم بکه‌مه گوێم." به‌بێ ئه‌وه‌ی که بزانێت ئه‌و خودی خۆی مه‌رجی بۆخۆی دانابوو. له‌سه‌ره‌تادا هێدفۆنه‌کات ده‌کاته گوێی که‌مێك له‌و میوزیکه گوێبیست ده‌بێت که چێژی لێده‌بینێت بۆیه زۆر باشتر له‌سه‌ر کاره‌کان وورد ده‌بێته‌وه. دوای پێنج ده بیست جار له تاقیکردنه‌وه‌ی ئه‌وه‌ی که هێدفۆنه‌کانی کردۆته گوێی وایلێهاتووه بووه به ئاماژه‌یه‌ك که به‌شێوه‌یه‌کی ئۆتۆماتیکی زیاتر توانیویه‌تی له شته‌کان وورد ببێته‌وه. ئاره‌زووه‌که‌ی به‌شێوه‌یه‌کی سروشتی وایلێهاتووه هه‌رکاتێك بیه‌وێت له شتێك وورد ببێته‌وه یان بنووسێت ئه‌وا هێدفۆن ده‌کاته گوێی.

وه‌رزشکاره‌کان هه‌مان به‌رنامه‌ڕێژی به‌کار دێنن له هزری خۆیاندا بۆ به‌رجه‌سته‌کردنی ئه‌و ئه‌رکه‌ی که هه‌یانه. به درێژایی کارکردنم له به‌یسبۆڵدا گه‌شه‌م به چه‌ند شتێکی تایبه‌تی ده‌دا له خۆ کێشانه‌وه‌و خۆ هه‌ڵدان پێش هه‌ر یاریه‌ك که هه‌مبوو. هه‌موو شته‌کانی ئه‌نجامی ده‌ده‌ن ته‌نها ده خوله‌کی پێده‌چوو، منیش به‌هه‌مان ڕێگه هه‌موو جارێك ئه‌نجامم ده‌دا. له کاتێکدا جه‌سته‌م گه‌رم ده‌بووه‌وه ئه‌وا ئاماده بوو بۆ ئه‌وه‌ی که یاری بکه‌م. له‌هه‌مووی گرنگتر ده‌یخسته‌مه بارێکی ده‌روونی‌و هزری زۆر باشه‌وه. ده‌ستم کرد به‌وه‌ی که ئه‌م خۆ ئاماده‌کردنی پێشوه‌خته‌ی یاریه ئه‌نجام بده‌م به هه‌ماهه‌نگ له‌گه‌ڵ هه‌ستی ململانێ‌و ڕکابه‌ری کردنم‌و ووردبوونه‌وه‌م له شته‌کان. ته‌نانه‌ت له‌و کاتانه‌شدا که هیچ شتێك نه‌بوو که هانم بدات به‌ره‌وه پێشه‌وه هه‌ر ئه‌و خۆ ئاماده‌کردنه‌ی پێشوه‌خته‌ی پێش یاری کردنه‌که‌م ئه‌نجام ده‌دا، بۆیه "ده‌که‌وتمه باری یان سه‌ر ڕێڕه‌وی یاری کردنه‌که‌وه".

دەتوانیت ئەم بەرنامەڕێژیە بەکاربهێنیت بە گشتی بۆ هەموو مەبەستێك کە هەتە، بە خۆت بڵێ کە تۆ دەتەوێت هەستێکی دڵخۆشتر هەبێت بە گشتی، شتێك بدۆزەرەوە کە واتلێبکات کە بەڕاستی دڵخۆش بیت- بۆ نموونە، بەخێوکردنی سەگێك یان حەمام کردنێك- دواتر ڕۆتینێکی کورت دروستبکە کە بتوانیت بەرجەستەی بکەیت هەموو کاتێك پێش ئەوەی ئەو کارە ئەنجام بدەیت کە حەزت پێیەتی. ڕەنگە تۆ بتەوێت سێجار بە قوڵی هەناسە بدەیتو پاشان زەردەخەنەیەك بکەیتو پێبکەنیت.

سێ هەناسەی قووڵ، زەردەخەنەیەك، سەگێکی ماڵیو بەردەوامبە.

وورده وورده ئەم هەناسەدانو زەردەخەنە کردنە بکەیت بە ڕۆتینو هەماهەنگی بکەیت لەگەڵ ئەوەی کە هەستێکی دەروونی باشت هەبێت. دەبێت بە ئاماژەیەك کە مانای دڵخۆشی تۆ دەبەخشێت، هەر کە ئەمەت ئەنجامدا دەتوانیت هەموو کاتێكو هەرکاتێك بیکەیت کە پێویستت بەوە بێت باری دەروونیو هەستەکانت بگۆڕیت. لە شوێنی کارەکەت نیگەرانیت یاخود دوو دڵیت یان لە ژێر نیگەرانیو پەستاندایت؟ ئەوا سێ هەناسەی قووڵ هەڵمژەو زەردەخەنەیەك بکە. دڵگرانیت لەبارەی ژیانەوە؟ ئەوا سێ هەناسەی قووڵ هەڵمژەو زەردەخەنەیەك بکە. هەرکە خووەکە بوونیاد نرا ئەوا ئاماژەکە دەتوانێت ببێت بە ئارەزوو، ئەگەر تەنانەت شتێکی زۆر زۆر کەمیش لەگەڵ بارودۆخە بنەڕەتیەکە بگۆڕێت.

کلیلی دۆزینەوەو چاککردنی هۆکارەکانی خووە خراپەکانت بریتییە لە دووبارە ڕێکخستنەوەی هەماهەنگیەکانی کە هەتە دەربارەی خووە خراپەکانت. ئاسان نییە بەڵام ئەگەر بتوانیت بەرنامەڕێژیەکی نوێ بۆ

پێشبینیەکانت بکەیت دەتوانیت خووە سەختو گرانەکان بگۆڕیت بۆ خووە سەرنجڕاکێشەکان.

کورتەی بەشەکە

- پێچەوانەی هەڵگێڕانەوەی یاسای دووەم بۆ گۆڕینی خوو بریتییە لەوەی کە وایلێبکەیت سەرنجڕاکێش نەبێت.
- هەموو هەڵسوکەوتێك ئاستێکی دەرکەوتنی ڕووکەشی هەیە بۆ ئارەزوو کردنو دیاریکردنی هاندەرە بنەڕەتیەکان.
- خووەکانت بریتین لە چارەسەر بۆ ڕۆژگاری ئێستاکە بۆ ئارەزووە کۆنەکان.
- لە ڕاستیدا هۆکاری خووەکانت بریتین پێشبینیەکانت کە هەستەکانت بەڕێوەدەبەن.
- سوودەکانی دوورکەوتنەوە لە خووە خراپەکان دیاریبکە بۆ ئەوەی کە وەهای لێبکەیت کە سەرنجڕاکێش نەبێت.
- خووەکان سەرنجڕاکێشن کاتێك کە هەماهەنگیان دەکەیت لەگەڵ هەستێکی ئەرێنی، وە هەروەها سەرنجڕاکێشیش نین کاتێك کە هەماهەنگن لەگەڵ هەستە نەرێنیەکان.
- بوونیادنانی هاندەرێکی خەیاڵی بەهۆی ئەنجامدانی شتێکەوەیە کە تۆ ڕاستەوخۆ چێژی لێدەبینیت پێش ئەنجامدانی خووە سەختەکە.

چۆن خووی باش بوونیاد بنێین

یاسای یەکەم	وایلێبکە دیاربێت
١,١	کارتی بەرجەستەکردنی خووەکان پڕبکەرەوە. ئەو خووانەی ئێستا هەتە بیاننووسە تاوەکو بە ئاگا بیت لێیان.
١,٢	ئارەزووی جێبەجێ کردن بەکاربهێنە: من ئەم خووە (ناوی ئەو هەڵسوکەوتەی دەتەوێت ئەنجامی بدەیت) لە (ئەو کاتەی کە ئەنجامی دەدەیت) لە (ناوی ئەو شوێنەی کە تیایدا ئەنجام دەدەیت)"
١,٣	خڕکردنەوەی خووەکان بەکاربهێنە "پاش ئەنجامدانی (ناوی ئەو خووەی ئێستات بنووسە کە هەتە)، (ناوی ئەو خووە نوێیەی کە دەتەوێت ئەنجامی بدەیت) دەکەم."
یاسای دووەم	وایلێبکە سەرنجڕاکێش بێت
٢,١	هاندانی پێکەوە بەستنەوە بەکاربهێنە: ئەو کردارە کە دەتەوێت ئەنجامی بدەیت بیبەستەرەوە بەو کردارەی کە پێویستە ئەنجامی بدەیت.
٢,٢	لەو کلتوورەدا بژی کە ئەو هەڵسوکەوتەی ئارەزووی دەکەیت شتێکی ئاسایی بێت لەو کلتوورەدا.
٢,٣	کەشوهەوایەکی هاندەرانە بخوڵقێنە. شتێك ئەنجام بدە کە ڕاستەوخۆ چێژی لێببینیت پێش خوویەکی سەخت.
یاسای سێیەم	وایلێبکە ئاسان بێت
یاسای چوارەم	وایلێبکە قایلکەر بێت

چۆن خووە خراپەکان لەناو ببەین

هەڵگێڕانـــەوەی یاســـای یەکەم	**وایلێبکە نادیار بێت**
١,٥	بەریەککـەوتن مەهێڵـە. ئـەو ئامـاژانـە لاببـە کـە دەبنە هۆی خووە خراپەکان
هەڵگێڕانـــەوەی یاســـای دووەم	**وایلێبکە سەرنجڕاکێش نەبێت**
٢,٤	هـزرو بۆچـوونت ڕێگکبخـەرەوە. سـوودەکانی دوورکەوتنەوە لە خووە خراپەکان دیارییبکە.
هەڵگێڕانـــەوەی یاســـای سێیەم	**وایلێبکە سەخت بێت**
هەڵگێڕانـــەوەی یاســـای چوارەم	**وایلێبکە قایلکەر نەبێت**

یاسای سێیەم

وایلێبکە ئاسان بێت

١٨
بەهێواشی ڕێبکە بەڵام هەرگیز ئاوڕ مەدەرەوە

لەیەکەم ڕۆژی وانەی جێری یۆڵسماندا، کە پڕۆفیسۆر بوو لە زانکۆی فلۆریدا. خوێندکارەکانی بەشی فیلمسازی دابەشکرد بەسەر دوو گروپدا.
هەموو ئەوانەی کەلەبەشی دەستە چەپی پۆلەکەدا بوون، یۆڵسمان ڕوونی کردەوە، ئەوا دەبن بە گروپی "چەندێتی". ئەوان بەهێواشی بەپێی بڕی ئەو کارەی کە بەرهەمی دەهێنن پلە پلە دەکرێنو جیا دەکرێنەوە. لە کۆتا ڕۆژی وانەکەیدا ژمارەی ئەو وێنانە هەژمار دەکات کە لەلایەن هەر خوێندکارێکەوە وەریگرتووە. بەپێی پلە بەندیەکە، سەد وێنە بە پلەی A ، نەوەد وێنە بە پلەی B ، هەشتا وێنە بە پلەی C دادەنرێتو ئیتر بەوشێوەیە.
لە هەمان کاتدا ئەوانەی کە لە دەستە ڕاستی پۆلەکەدا بوون دەبنە گروپی "جۆرێتی". تەنها بەپێی باشی کارەکەیان پلە پلە دەکرێنو جیا دەکرێنەوە. ئەم گروپە تەنها پێویستە کە بەدرێژایی وەرزی خوێندنەکە یەك وێنە بەرهەم بهێنن بۆ ئەوەی کە ببن بە پلەی A و پێویستە بە گشتی وێنەیەکی زۆر بێ کەموکوڕی بێت.
لە کۆتایی بابەتەکەدا یۆڵسمام سەریسووڕ مابوو کە هەموو وێنە باشەکان لە لایەن گروپی چەندێتی یەوە بەرهەمهێنرابوون. بەدرێژایی وەرزەکە ئەم خوێندکارانە سەرقاڵ بوون بە گرتنی وێنەوە، وە تاقیان دەکردەوە لەگەڵ گۆشەی ڕووناکیو پێکهاتن بە بەکارهێنانی چەندین ڕێگەی جیاواز لە ژوورە تاریکەکانداو لە هەڵەکانیانەوە وانەیان وەردەگرتو فێر

دەبوون. لە پرۆسەی دروستکردنی سەدان وێنەدا بەهرەکانی خۆیان بەئاگا هێنا. لە هەمان کاتدا گروپی جۆرێتی ئەوەیان دەخەملاند کە کەی کاتێکی گونجاوو تەواوەو دەتوانن بەرپرسیارێتی هەڵبگرن‌و بێ کێشە بێت. لە کۆتاییدا هیچ شتێکی وەهایان پێنەبوو کە نیشانی بدەن‌و بەرهەمی ماندوو بوونەکەیان بێت‌و جگەر لەوەی کە جیاوازی بۆچوونیان هەبوو کە نەیانتوانیبوو جیاوازی ڕاو بۆچوونەکانیان یەکبخەن‌و وێنەیەکی مامناوەندی باشی لێبەرهەم بهێنن.

ئاسانە کە بوەستیت‌و هەوڵی ئەوە بدەیت کە باشترین نەخشە بدۆزیتەوە بۆ گۆڕانکاری: بۆ نموونە، خێراترین ڕێگە بۆ دابەزاندنی کێش یان باشترین بەرنامە بۆ دروستکردنی یان بۆ بوونیادنانی ماسولکەکان یان باشترین بیرۆکە بۆ پاڵەپەستۆ چییە. ئێمە زۆر وورد دەبینەوەو تیشک دەخەینە سەر ئەوەی باشترین ڕێگە بدۆزینەوە کە هەرگیز دەستمان ناکەوێت بۆ ئەوەی کە دەست بکەین بە کردارەکە. هەروەک ڤۆڵتێر جارێک وتوویەتی، "باشترین شت بریتییە لە دوژمنی چاکە."

من ئەم دێڕە وەکو جیاوازیەك دەبینم لە نێوان جووڵەو دەست پێکردنی کرداردا. هەردوو بیرۆکەکە وا پێدەچێت کە وەکو یەك بن بەڵام لە ڕاستیدا وەها نییە وەکو یەکتر نین‌و جیاوازن. کاتێك کە تۆ لە جووڵەیەکدایت ئەوا تۆ نەخشە یان بەرنامەڕێژیەك دادەنێیت. هەموو ئەمانە شتانێکی باشن بەڵام هیچ ئەنجامێك بەرهەم ناهێنن.

کردار لە لایەکی ترەوە جۆرێکە لە هەڵس‌وکەوت کە دەبێتە هۆی بەدەستهێنانی دەرئەنجام. ئەگەر من بیست بیرۆکەم هەبێت لەسەر بابەتێك کە دەمەوێت لەسەری بنووسم، ئەم هەبوونی بیرۆکەیە

جووڵاندنێکە کە لە مندا هەیە، بەڵام ئەگەر من بە ڕاستی بە کردار لەسەر بابەتەکە بنووسم ئەوە کردارەکەیە کە ئەنجامی دەدەم. کەواتە ئەگەر برۆکەکەم هەبێت ئەوە شتێکە کە دەمجووڵێنێت وە ئەگەر بنووسم ئەوە کردارەکەیە. ئەگەر بە شوێن باشترین نەخشە یان پلانی لاواز بوون یان ڕێجیم کردندا بگەڕێمو چەند پەرتووکێکی لەسەر بخوێنمەوە، ئەمە جووڵەکەیە کە هانم دەدات. بەڵام ئەگەر بەڕاستی ژەمە خۆراکی تەندروست بخۆم ئەمە کردارەکەیە کە ئەنجامی دەدەم.

هەندێك جار جووڵەکان بەسوودن بەڵام هەرگیز دەرئەنجامیان نابێت تەنها بە خودی جووڵەکە. گرنگ نییە کە تۆ چەند جار دەچیتو قسە لەگەڵ ڕاهێنەرە تایبەتەکەتدا دەکەیت، ئەم جووڵەیە هیچ واتلێناکات کە لەشولارێکی جوانت بداتێ. تەنها ئەنجامدانی کردارەکەیە کە کاری لەسەر دەکەیت واتلێدەکات کە ئەنجامێکت دەستبکەوێت کە تۆ دەتەوێت بەدەستی بهێنیت. ئەگەر جووڵەکان نەبنە هۆی ئەنجام کەواتە بۆچی ئێمە ئەنجامیان دەدەین. هەندێك جار ئێمە ئەنجامی دەدەین لەبەر ئەوەی کە بەڕاستی پێویستمان بەوەیە کە نەخشەیەکمان هەبێت یان لە شتێکەوە فێر ببین، بەڵام زۆرجار لەبەرئەوەی ئەنجامی نادەین بەڵکو لەبەر ئەوە دەیکەین چونکە جووڵەکان وامان لێدەکەن کە هەست بکەین بەوەی ئێمە شتێك بەرەوپێش دەچین بەبێ ئەوەی کە خۆمان ڕووبەڕووی مەترسی بکەینەوە، وە ئێمە مەترسی شکست هێنان تاقیبکەینەوە. زۆربەمان شارەزاین لە دوورکەوتنەوە لە ڕەخنەلێگرتن. هەستێکی خۆش یان باشت ناداتێ کاتێك کە شکست دێنیت یان کاتێك لە لایەن خەڵکانی دەروبەرتەوە بڕیارت لەسەر دەدرێت. بۆیە ئێمە دوور دەکەوینەوە لەو

بارودۆخانە کە ڕەنگە ڕوو بدەن و ببنە هۆی ئەوەی کە شکست بهێنین یان ڕەخنەمان لێبگیرێت لە لایەن کەسانی ترەوە. ئەمەش گەورەترین هۆکارە کە تۆ زیاتر بەرەو لایەنی جووڵەکە دەڕۆیت وەك لەوەی کردارەکە ئەنجام بدەیت: تۆ دەتەوێت کە شکست هێنان دوابخەیت ئاسانە کە لە جووڵەدا بیت لەگەڵ خۆتداو بڕوا بەخۆت بهێنیت کە تۆ خەریکە بەرەوپێشچوون بۆخۆت ئەنجام دەدەیت، "من گفتوگۆ هەبووە کە کردوومە لەگەڵ چوار کەس یان کڕیاردا لە ئێستادا، ئەمە شتێکی باشە ئێمە بە ئاراستەیەکی باشدا دەڕۆین، یان "من چەند بیرۆکەیەکم لە مێشکی خۆمدا هەڵێنجاوە بۆ ئەو پەرتووکەی کە دەمەوێت بینووسم، ئەمە شتێکە کە تۆ لە خۆتدا کۆی دەکەیتەوە".

جووڵەکان واتلێدەکەن کە تۆ ئەو هەستەت هەبێت کە تۆ خەریکە شتەکان تەواو دەکەیت و ئەنجامیان دەدەیت بەڵام لە ڕاستیدا تۆ تەنها خۆت ئامادە دەکەیت بۆ شتێك کە دەتەوێت تەواوی بکەیت و ئەنجامی بدەیت. کاتێك خۆ ئامادە کردنەکە دەبێت بە جۆرێك لە پشتگوێخستن تۆ پێویستە شتێك بگۆڕیت. تۆ ناتەوێت کە بە بەردەوامی لەوەدا بمێنیتەوە کە نەخشە دابنێیت بەڵکو دەبێت تۆ بە کردار ئەنجامی بدەیت و ئەزموونی بکەیت. ئەگەر دەتەوێت خووەکانت بەڕێوەببەیت کلیلی دەست پێکردنی ئەم کرداری بەڕێوەبردنە، دووبارە کردنەوەیە نەك بێخەوشی و تەواوی. تۆ پێویست ناکات نەخشە بۆ هەر خوویەکی نوێ دابڕێژیت کە دەتەوێت ئەنجامی بدەیت. تۆ تەنها پێویستت بەوەیە ئەزموونی بکەیت و تاقیبکەیتەوەو تیایدا بژیت. ئەمە یەکەم ڕێگایە بۆ یاسای سێیەم: تۆ تەنها پێویستە کە هەموو زانیاریەکان کۆ بکەیتەوە.

ئایا بە تەواوەتی بوونیادنانی خوویەکی نوێ چەندێك کات دەخایەنێت؟

دروستکردنی خووەکان پرۆسەیەکە کە تێیدا هەڵسوکەوت بەشێوەیەکی پێشکەوتووانە دەبێتە شتێکی ئۆتۆماتیکی لە ڕێگەی دووبارە کردنەوەوە. هەتاوەکو زیاتر چالاکیەکە دووبارە بکەیتەوە ئەوا زیاتر گۆڕانکاریەکانی مێشکت دەبن بە شتێکی چوستو چالاك دەبن بۆ گۆڕینی ئەو کرداره یان ئەو چالاکیە. زانایانی بواری دەمار بەمە دەڵێن "ناسەرەوەی درێژخایەن" کە دەگەڕێتەوە بۆ بەهێزکردنی پەیوەندیەکانی نێوان دەمارەکان لە مێشکدا لەسەر بنەمای ئەو شێوازەی کە ئێستا چالاکیەکە هەیەتی لەگەڵ هەر دووبارە کردنەوەیەکدا خانە بە خانە ئاماژەدانەکانیان بەرەو پێشەوە دەچێت وە پەیوەندیە دەماریەکان بەهێزتر دەبن. یەکەمجار لە لایەن زانای کۆئەندامی دەمار دۆناڵد هێب، لە ساڵی ١٩٤٩دا کە ناسراوە بە یاسای هێب، دەڵێت: "ئەو خانە دەمارانەی کە پێکەوە کاردەکەن پێکەوە بەستراون."

دووبارە کردنەوەی خوو دەبێتە هۆی ڕوون کردنەوەی چالاکیە جەستەییەکان لە مێشکدا لە میوزیك ژەنیدا یان لە بواری مۆسیقادا مێشکۆڵە _ گرنگە بۆ جووڵە جەستەییەکانی وەکو چۆن گیتارێك دەژەنیت یان کەوانەکەی سەر کەمانێك دەجوڵێنیت _ ئەمە زۆر گەورەترە لەو کەسانەی میوزیك ژەن نین و لەو بوارەدا کار ناکەن. کەسانی بواری بیرکاری لەهەمان کاتدا ماددەی خۆڵەمێشی نێوان ماددەی ژێر دیواری مێشکیان زیاد دەبێت، کە ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لە هەڵسەنگاندنو هەژمارکردندا. قەبارەی ئەو ماددەیە ڕاستەوخۆ بەستراوەتەوە بە بڕی ئەو کاتەی کە لە دروستکردنی ئەو بەشەدا بەسەربراوە، هەتا بەتەمەنترو

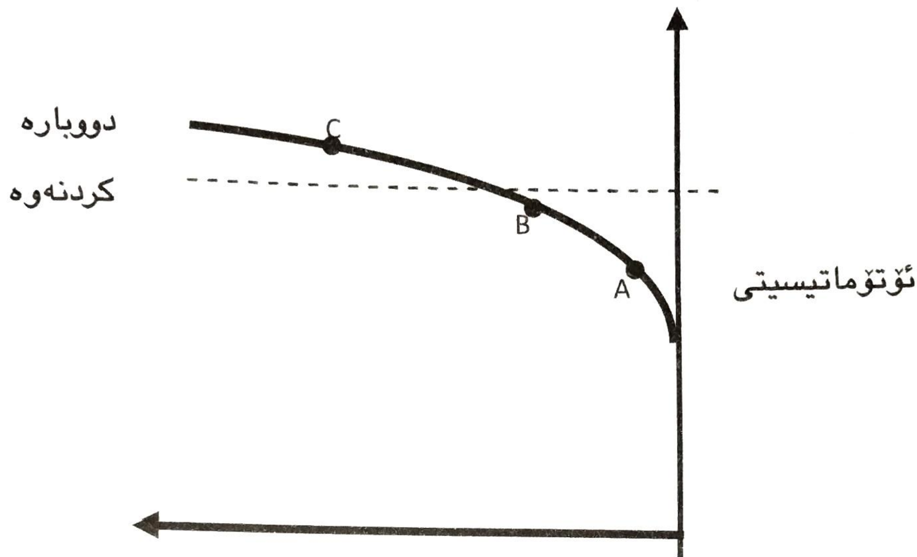
ئـەزموونی یـاتر بێـت بیرکاریزانەکـە، ئـەوا باشـتر ئاسـتی مـاددە خۆڵەمێشیەکەی نێو مێشکیان بەرز دەبێتەوە.
کاتێـک زاناکـان تاقیکردنەوەیـەکیان کـرد لەسـەر مێشـکی شـۆفێری تاکسـیەکان کـرد لـە شـاری لەنـدەن، ئـەوەیان بـۆ دەرکـەوت کـە هایپۆکەمپەس، کە بەشێك لە بۆشایی نێو مێشکە_ ئـەو بەشـەی مێشکە کە بەکار دەهێنرێت بۆ یادەوەری_ ئـەو بەشـەی مێشك کـە یادەوەری تێدایە گـەورەتر بـووە لـەو کەسانەی تـر کـە شۆفێری تاکسـی نـەبوون. تەنانەت لەوەش سەرنجڕاکێشتر ئەوەیە کە ئەو بەشەی مێشك قەبارەکـەی بچـووك دەبێتـەوە کاتێـك شـۆفێرەکان خانەنشـین دەبـن. هـەروەکو ماسـوولکەی جەسـتە کـە چـۆن وەڵامـی وەرزش بـۆ هـەڵگرتنی قورسـایی دەداتەوە. ئەو بەشەی مێشك خۆیان لەگەڵ بەکارهێنانەکانـدا دەگـونجێنن وە دەپوکێنەوە کاتێك کە ئەو کردارانەیان پێناکرێت.
بەدڵنیاییـەوە گـرنگتری دووبـارە کردنـەوە بـۆ بوونیادنـانی خووەکـان بـۆ ناسینەوەیەکی درێژخایەنـە پـێش ئـەوەی کـە زانایـانی بـواری کۆئەنـدامی دەمار دەست بکەن بە گەڕان بە دونیـادا. لەسـاڵی ١٩٦٠دا فەیلەسـوفێکی ئینگلیز بە ناوی جۆرج هەیچ لویس، تێبینی ئـەوەی کـرد کـە، "ئەگـەر لـە کاتی فێربـوونی زمـانێکی نوێـدا ئـامێرێکی مۆسـیقی بیـژەنیت یـان چـەند جووڵەیەکی نائاسایی نا باو بکەیت ئەوا ئـەو سـەختیەی فێربوونـە دەڕوات لەبەر ئەوەی هەر کەناڵێك لەو کەناڵانەی کە پێویستە هـەر هەسـتێك پیـای تێپەڕ ببێت ئەوا دانامەزرێت، بەڵام هەر زوو چـەند دووبـارە کردنەوەیـەکی بـەردەوام ئـەو ڕێگایـە دەبڕێـت کـە بەمـەش ئـەو سـەختیە دیارنامێنێـت: کردارەکـان وایـان لێـدێت دەبنـە شـتێکی ئۆتۆمـاتیکیو تـۆ دەتوانیـت

بەرجەستەیان بکەیت لە کاتێکدا مێشک هەماهەنگ دەبێت لەگەڵ ئەو جووڵانەدا دەکات." هەردوو لایەنی شارەزاییو لایەنی زانستی هاپان لەسەر ئەوەی کە: دووبارە کردنەوەی شتێك یان کردارێك جۆرێکی گۆڕانە.

هەر جارێك کە تۆ کردارێك دووبارە دەکەیتەوە تۆ بەشێکی دەمار لە مێشکت هەماهەنگ دەکەیت لەگەڵ ئەو خووەداو ڕایدێنیت لەسەری. ئەمەش مانای ئەوەیە کە زۆر بە سادەیی بە خستنە ناوی هەر شتێکی کە دەتەوێت بۆ گرنگترین هەنگاوەکانی کە تۆ دەتەوێت بینێیت ئەوا دەبێتە هۆی چوونە ناوەوەی ئەو خووەو دروستبوونی لە تۆدا. هەر بۆیە کە قوتابیان بە دەرزەن وێنەی ئەو شتە دەگرن کە بەهرەکانیان بەرەو پێش دەبات لە کاتێکدا ئەوانەی کە بەس بە تەنها لەسەر شێوەی زارەکی کار دەکەن دەربارەی وێنەی بێ خەوش. گروپێك لەسەر کاتی ئێستا مەشقیان دەکرد وە کروپێکی دیکە لەسەر کاتی ڕابردوو فێرکاریان دەکرد. یەکێکیان لەسەر کردار کاری دەکرد، ئەویتریان لەسەر جووڵە.

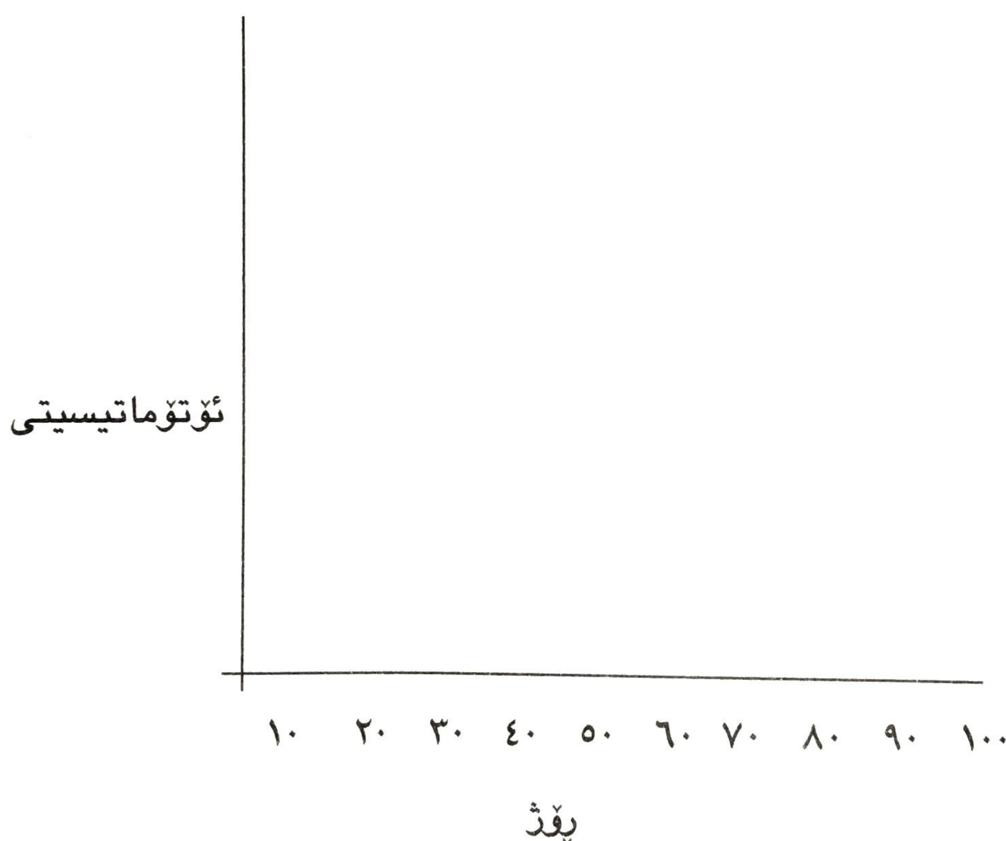
هەر خوویەك کە شوێن ئەم ڕێڕەوە هاوشێوەیە دەگرێت لە کردارێکی ماندووکەری زۆرەوە بۆ خوویەکی ئۆتۆماتیکی بیگۆڕێت، ئەوا ئەو پرۆسەیە ناسراوە بە "ئۆتۆماتیسیتی" ئەمەش بریتییە لە توانای بەرجەستە کردنی هەڵسوکەوت بەبێ ئەوەی بیری لێبکەیتەوە، ئەمەش کاتێك ڕوودەدات کە بەشی نائاگایی مێشك کردارەکە بەبێ ویستی خۆت جێبەجێ دەکات. شتێکی هاوشێوەی ئەم وێنەیەی خوارەوە دەبێت کە کێشراوە:

هێڵی خووەکان



وێنەی ١١: لەسەرەتاوە کە خاڵی (A)ە خووەکە پێویستی بە ماندووبوون و وردبوونەوەیەکی زۆرە بۆ بەرجەستەکردن. پاش چەند دووبارەکردنەوەیەک دەگەیتە خاڵی (B) ئاسانتر دەبێت بۆ بەرجەستەکردن لەم خاڵەدا بەڵام هێشتا پێویستی بە بەشی ئاگایی مێشک هەیە بۆ ئەوەی کە سەرنج بداتە سەر ئاماژەو کردارەکان. بە مەشق کردنی بەردەوامو تەواو پێویست دەگاتە خاڵی (C)و خووەکە دەبێت بە شتێکی ئۆتۆماتیکی وەپێویستی بە بەشی ئاگایی مێشک نامێنێت. لەپشت ئەم ئاستەنگیانەوە_ هێڵی خووەکان هەیە_ خووەکان هەڵسوکەوتەکەت دەتوانرێت باشتر بکرێت یان خراپتر بکرێت بەبێ بیرکردنەوە ئەوا بەم جۆرە خوویەکی نوێ پێکدێت.

لە پەڕاوەکانی دواتردا، دەبینیت کە چۆن کاتێک توێژەرەوەکان لە ئاستێکی ئۆتۆماتیکی خوویەکی ڕاستەقینەی وەکو ڕۆشتن بە پێ ئەنجام دەدەن ڕۆژانە بۆ ماوەی ١٠ خولەك. شێوەی ئەم هێڵکاریانە کە زاناکان پێی دەڵێن هێڵی فێرکاری، کە ڕاستی گرنگی لەسەر هەڵسوکەوت بەدەردەخات: خووەکان لەسەر بنەمای چەند جارە بوونەوە پێکدێن نەك کات.



یەکێك لە زۆرترین ئەو پرسیارانەی بە گشتی گوێبیستی دەبم بریتییە لە، " چەندێك کات پێویستە بۆ بوونیادنانی خووی نوێ؟" بەڵام ئەوەی

بەڕاستی خەڵکی پێویستە پرسیاری لە بارەوە بکەن ئەوەیە کە، "ئایا چەند جاری دەوێت تاوەکو خوویەکی نوێ بوونیاد بنێیت؟" ئەوەیە، چەندێك دووبارە کردنەوە پێویستە تا وەها لە خوویەك بکەیت ببێتە شتێکی ئۆتۆماتیکی؟

هیچ شتێکی جادوویی دەربارەی تێپەڕبوونی کات شان بە شانی پێکهێنانی خوو. گرنگ نییە ئەگەر بیست و یەك ڕۆژ یان سی ڕۆژ بێت یان سێسەد ڕۆژ بێت. ئەوەی گرنگە ئەو ڕێژەیەیە کە تۆ هەڵسوکەوتەکەی تێدا بەرجەستە دەکەیت. چەندبارە کردنەوەیە کە ئەو جیاوازیە دروست دەکات. ئەوەی کە گرنگە تێکڕای بەرجەستە کردنی هەڵسوکەوتەکەیە. تۆ دەتوانیت شتێك دووجار یان دوو سەد جار ئەنجام بدەیت لە ماوەی ٣٠ ڕۆژدا. چەندبارە کردنەوەکەیە کە جیاوازیەکە دروست دەکات. ئەو خووانەی ئێستا هەتە لە سەدان مەشق یان ڕەنگە هەزاران جار مەشق کردنەوە بەرهەم هاتبێت. خووی نوێ پێویستی بە هەمان ئاستی چەندبارە کردنەوە هەیە. تۆ پێویستە زنجیرەیەك لە هەوڵدانی سەرکەوتوو پێکەوە ببەستیتەوە تاوەکو خووەکە بە تەواوی چەسپ دەبێت لە مێشکتداو هێڵی خووەکان تێدەپەڕێنیت.

لە کرداردا، گرنگ نیە چەندێك کاتی پێدەچێت تا خوویەك دەبێتە شتێکی ئۆتۆماتیکی. ئەوەی کە گرنگە ئەو کردارەیە کە تۆ پێویستە ئەنجامی بدەیت تا بەرەوپێش بچیت. ئیتر ئەو کردارە بە تەواوی ئۆتۆماتیك کردنی شتێکی زۆر گرنگ نەبێت.

بۆ بوونیادنانی خوویەك تۆ پێویستە ڕاهێنانی لەسەر بکەیت. وە کاریگەرترین ڕێگە بۆ ئەوەی ڕاهێنانەکە ئەنجام بدەیت پابەند بوونە بە

یاسای سێیەمەوە بۆ گۆڕینی هەڵسوکەوت کردن: وایلێبکە ئاسان بێت. لە بەشەکانی دواتردا ئەوەت نیشان دەدەن کە چۆن ئەوە ئەنجام بدەیت.

کورتەی بەشەکە

- یاسای سێیەم بە گۆڕینی هەڵسوکەوت بریتییە لەوەی وایلێبکەیت کە ئاسان بێت.
- کاریگەرترین شێوازی فێربوون مەشق کردنە نەک نەخشە دانان.
- تیشک بخەرە سەر ئەنجامدان‌و بە کرداری کردن نەک جووڵاندن.
- پێکهێنانی خووەکان پرۆسەیەکە تیایدا هەڵسوکەوت بە شێوەیەکی پێشکەوتوو دەبێتە کردارێکی ئۆتۆماتیک تیاتدا لە ڕێگەی دووبارە کردنەوەوە.
- بڕی ئەو کاتە گرنگ نییە کە دەیخایەنێت بۆ بەرجەستە کردنی خوویەك وەك لە گرنگی ژمارەی ئەو جارانەی کە بەرجەستەت کردووە.

١٢
یاسای کەمترین ماندووبوون

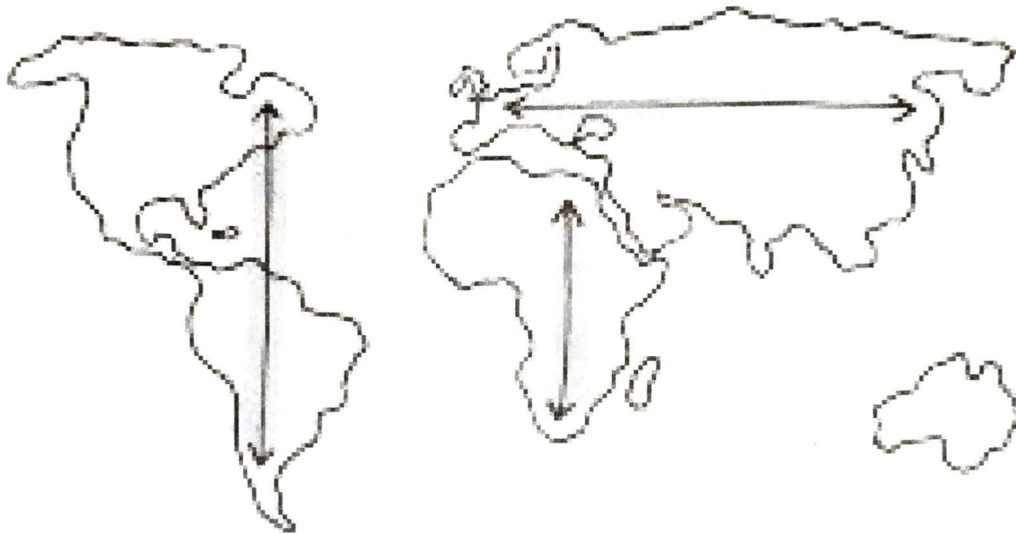
لەو پەرتووکەکەی بە ناوی گەنز، جێرمز ئاند ستیڵ، کە براوەی خەڵات بوو وەکو زانای مرۆڤزانیو زیندەوەرزانی جێرید دایمۆند ئاماژە بە ڕاستیەکی ئاسان دەکات ئەویش ئەوەیە دەڵێت: کیشوەرە جیاوازەکان شێوەی جیاوازیان هەیە. لەیەکەم تێڕوانینیدا ڕستەکە زۆر ڕوونو بێبایەخ دێتە بەرچاو بەڵام ئەوە دەردەکەوێت دواتر کە کاریگەریەکی زۆری لەسەر هەڵسوکەوتی مرۆڤەکان هەیە.

بنچینەی ئەمریکیەکان لە بنەڕەتدا لە باکوورەوە بەرەو باشوور دێت. ئەوە ڕووبەرێکی بەرفراوانی زەویە لە باکوورو باشووری ئەمریکا کە درێژو باریکە وەك لەوەی بەرفراوانو بەرین بێت. هەمان شت بۆ ئەفریقاش دروستە. لە کاتی ئێستادا ئەو زەویە فراوانەی کە ئەوروپاو ئاسیاو ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاستی پێکهێناوە پێچەوانەیە. ئەم کشانە بەرفراوانەی زەویە بەرەو ڕۆژئاواو ڕۆژهەڵات دەڕوات لە شێوەدا. بەپێی تێڕاونینی دایمند ئەم جیاوازیە لە شێوەدا ڕۆڵێکی گرنگی هەبووە لە بڵاوکردنەوەی کشتوکاڵدا چەندین سەدەیە.

کاتێك کشتوکاڵ دەستی بە بڵاوبوونەوە کرد لە جیهاندا، جووتیارەکان کاتێکی زیاتریان لە بەردەستدا بوو بەرەولای ڕۆژئاواو ڕۆژهەڵاتدا وەك بۆ لای باکوورو باشووردا. ئەمەش بە هۆی هەڵکەوتەی شوێنەکەوەیە لەگەڵ ئەوەشدا بە گشتی هەمان بەرفراوانی یان هەیە لەگەڵ کەشوهەواو بڕی تیشکی خۆرو باران بارین لەگەڵ گۆڕانی وەرزەکان ئەم هۆکارانە وا

دەکەن کە جووتیارەکان گەشە بە بڕێکی کەم لە دەغڵودان بدەن بۆ تەواوی ڕووبەری فەرەنساو چیندا بڵاوی بکەنەوە.

ئاڕاستەی ڕۆژهەڵات- ڕۆژئاوا



ئاڕاستەی باکوور- باشوور

وێنەی ١٣: تەوەرەی سەرەتایی ئەورووپاو ئاسیا ڕۆژهەڵات- ڕۆژئاوایە. تەوەرەی سەرەتایی ئەمریکاو ئەفریقا بریتیە لە باکوور- باشوور. ئەمە دەبێتە هۆی ڕێژەیەکی زیاتر لە دەغڵودان لە لە سەروو خوارووی ئەمریکا وەك لە ئەورووپاو ئاسیادا. لە ئەنجامدا کشتوکاڵ دوو هێندە خێراتر بڵاو بووەوە لە ئەورووپاو ئاسیادا وەك لە هەر شوێنێکی تر. هەڵسوکەوتی جووتیارەکان_ تەنانەت بە تێپەڕوونی سەد یان هەزاران ساڵدا_ هێشتا بە بەریکەکەوتنی لە لەگەڵ ژینگەدا بەرەوپێش دەچوو.

بە بەراوورد بە دەغڵو دانی هەمەجۆری دیکە کاتێک کە گەشت دەکەیت لە باکوورەوە بۆ باشوور. تەنها بیهێنە پێشچاوت چەندە کەشوهەوا جیاواز دەبێت لە فلۆریدا بە بەراوورد بە کەنەدا. دەتوانیت ببیت بە بەهرەدارترین جووتیار لە جیهاندا، بەڵام ئەوە یارمەتیت نادات تا گەشە بە پرتەقاڵی فلۆریدا بدەیت لە زستانی کەنەدادا.بەفر جێگرەوەیەکی لاوازی خاکە. بۆ ئەوەی دەغڵودان بەربڵاوبێت بەرەوە باکوور–باشوور، جووتیارەکان پێویستە کە ڕووەکی نوێ بدۆزنەوەو پەروەردەیان بکەن هەرکاتێك کە ئاووهەوا گۆڕدرا.

لە ئەنجامدا، کشتوکاڵ دوو بۆ سێ جار خێراتر بە ئاسیاو ئەوروپادا بڵاو بووەوە وەك لە بەشی سەرو خواووروی ئەمریکادا. بە تێپەڕبوونی چەند سەدەیەك ئەم جیاوازیە بچووکە کاریگەریەکی گەورەی دروست کرد. بووە هۆی بەرهەمهێنانی خۆراکی زیاتر کە ئەمەش ڕێگەخۆشکەر بوو بۆ ئەوەی دانیشتوان خێراتر گەشە بکەن، ئەم کلتوورانە بوونەهۆی ئەوەی نەوەیەکی بەهێزتر بوونیاد بنێن کە باشتر سەرقاڵ بوون بە گەشەپێدانی تەکنەلۆژیاوە. گۆڕانکاریەکان لە سەرەتاوە بە بچووکی دەستیان پێکرد_ ئەو دەستکەوتەی کە ووردە ووردە گەشەی کرد بووە هۆی ئەوەی دانیشتوانەکەی خێراتر گەشەی بستێنێت_ بەڵام بووە هۆی هێنانی لێکتێنەگشتنو جیاوازی بە تێپەڕبوونی کات.

بڵاو بوونەوە کشتوکاڵ دەبێتە هۆی پێدانی نموونەیەك بۆ یاسای سێیەك بۆ گۆڕینی هەڵسوکەوت لە ئاستی جیهاندا. بە پێی بۆچوونە کۆنەکان دەڵێن کە هاندان کلیلی گۆڕینی خووەکانە. ڕەنگە ئەگەر تۆ بە ڕاستی ئەوەت بوێت ئەوا تۆ ئەنجامی دەدەیت. بەڵام ڕاستیەکە ئەوەیە هاندەرە

ڕاستەقینەکەمان ئەوەیە کە دەمانەوێت تەمبەڵ بین و ئەوە بکەین کە گونجاوە. سەرەڕای ئەوەی کە نوێترین هەواڵەکان پێت دەڵێن، ئەوە بەرنامەڕێژیەکی ژیرانەیە نەك گەمژانە.

توانا بەنرخەو مێشکیش بۆ پاراستنی پێوەی بەستراوەتەوە هەرکاتێك کە گونجاو بێت. ئەوە سروشتی مرۆڤە کە دەیەوێت شوێن یاسای کەمترین ماندووبوون بکەوێت، کە دەڵێت کاتێك لە نێوان دوو هەڵبژاردەی هاوشێوەدا بڕیار بدەیت، ئەوا مرۆڤ بە شێوەیەکی سروشتی بەلای ئەو بیرۆکەیەدا دەچێت و سەرنجی ڕادەکێشێت کە کەمترین ماندووبوونی دەوێت بۆ نموونە، فراوانکردنی کێڵگەکەت بەرەو ڕۆژهەڵات بەرەو ئەو شوێنەی کە ئەگەری گەشە کردنی دەغڵودان هەیە وەك لەوەی بەرەو باکوور بڕۆیت کە ئاوو هەوا جیاوازە. لەدەرەوەی هەموو ئەو کردارانەی کە ئەگەری ڕوودانی هەیەو دەتوانین ئەنجاکیان بدەین، ئەوەی کە دەیزانین ئەوەیە کە زیاترین نرخی هەیە بە کەمترین ماندووبوون. ئێمە زیاتر ئەو کردارانە دەکەین کە ئاسانە بەلامانەوە.

هەر کردارێك پێویستی بە بڕێکی دیاریکراو لە توانا هەیە. هەتا توانای زیاتری پێویست بێت، ئەوا کەمتر ئەگەری ڕوودانی هەیە. ئەگەر ئامانجی تۆ ئەوەیە کە ڕۆژانە ١٠٠ شناو ئەنجام بدەیت، ئەوا توانایەکی زۆری دەوێت! لە سەرەتادا کاتێك کە تۆ بە جۆش و خرۆشیت، دەتوانیت هەموو توانات کۆبکەیتەوە تا دەست پێبکەیت، بەڵام لە پاش چەند ڕۆژێك ئەم جۆرە لە هەوڵدانە گەورەیە تاقەت پڕوکێن دەبێت_ لە هەمان کاتدا وابەستە بوون بە ئەنجامدانی شناوەکانی کە پێویستە ڕۆژانە ئەوا

توانایەکی وەهات نامێنێت بۆ دەست پێکردن. وە هەتا خووەکە توانای کەمتری بووێت، ئەوا ئەگەری ڕوودانی زیاترە.

تەماشای هەر جۆرێك لە هەڵسوکەوت بکە کە ژیانتی داگیر کردووە، دەبینیت کە دەکرێت ئەو هەڵسوکەوتانە لە ئاستێکی زۆر نزمی هاندان بەرجەستە بکرێن. خووی وەکو تەماشاکردنی تەلەفۆنەکانمان، یان تەماشاکردن و پێداچوونەوەی ئیمەیڵەکانمان، یان تەماشاکردنی تەلەفیزیۆن و هێشتا زۆر کاتی تریشمان هەیە چونکە دەتوانرێت بە لایەنی زۆرەوە بەبێ ماندوو بوون دەکرێت بەرجەستە بکرێن، ئەوانە بێوێنە گونجاو و ئاسانن.

بە جۆرێك لە جۆرەکان، هەموو خوویەك تەنها بەربەستێکە بۆ گەشتن بەو شتەی کە دەتەوێت. ڕێجیم کردن بەربەستێکە بۆ ئەوەی ببیتە خاوەن لەشولارێکی باش. بیرکردنەوەی قووڵ بەربەستێکە بۆ ئەوەی هەست بە ئارامی بکەیت. ڕۆژنامەوانی بەربەستێکە بۆ ئەوەی بە ڕوونی بیر بکەیتەوە. تۆ لە ڕاستیدا خودی خووەکەت ناوێت، ئەوەی کە تۆ دەتەوێت دەرئەنجامەکەیەتی. هەتا بەربەستەکە گەورەتربێت_ کەواتە خووەکە سەختتر دەبێت_ ئەوا بەریەککەوتنی زیاتر لە نێوان تۆو ئارەزووەکەتدا دەبێت. هەر بۆیە گرنگە کە وەها لە خووەکانت بکەیت ئاسان بن بە جۆرێك تۆ هەر ئەنجامیان بدەیت تەنانەت کاتێکیش کە حەزت لێی نییە. ئەگەر بتوانیت وا لە خووە باشەکانت بکەیت زیاتر گونجاو بن، ئەوا زیاتر حەزت بەوە دەبێت کە بەردەوامبیت لەسەریان.

بەڵام ئەی چی دەربارەی ئەو کاتانەی کە پێچەوانەکەی ئەنجام دەدەیت؟ ئەگەر ئێمە هەموومان زۆر تەمبەڵ بین، کەواتە چۆن شتێکی سەختی

وەکو پەروەردەکردنی منداڵ یان دەست پێکردنی کارێکی تایبەت یان سەرکەوتن بە شاخ و شاخەوانیان بۆ ڕوون دەکەیتەوە؟

بە دڵنیاییەوە تۆ توانای ئەنجامدانی شتانی زۆر سەختت هەیە، کێشەکە ئەوەیە کە ڕۆژ هەیە تۆ هەست دەکەیت دەبێت کارێکی زۆر بکەیت بۆ بەدەستهێنانی ئەو شتەی دەتەوێت و ڕۆژی دواتر کۆڵ دەدەیت. لە ڕۆژە سەختەکاندا، زۆر گرنگە زۆر شت هەبێت لە بەرژەوەندی و سوودی تۆ بێت تا بتوانیت بەسەر ئەو ڕکابەریەدا زاڵ بیت کە ژیان دەیهێنێتە ڕێت. هەتا ڕووبەڕووی بەریەککەوتنی کەمتر ببیتەوە، ئەوا باشترو ئاسانترە بۆ بەهێز بوونی خوود. بیرۆکەی پشت *وایلبێکە ئاسان بێت*، ئەوەنییە کە شتە ئاسانەکان ئەنجام بدەیت بە تەنها، بەڵکو بیرۆکەکە ئەوەیە کە هەتا دەتوانیت وایلێبکە ئاسان بێت، لەو ساتەی ئێستاداو نرخەکەی بدەیت بۆ ماوەیەکی درێژخایەن.

چۆن زیاتر بەدەست بهێنین بە هەوڵی کەمتر

وابیهێنە پێشچاوت کە سۆندەیەکی ئاوت پێیە کە لە ناوەڕاستدا نوشتاوەتەوە، هەندێك ئاوی پێدا دێت بەڵام ئەوەندە نییە. ئەگەر بتەوێت بڕی ئاوەکە زیاد بێت و بە سۆندەکەدا تێپەڕێت، ئەوا دوو هەڵبژاردەت هەیە، یەکەم هەڵبژاردە ئەوەی هەر بە نووشتاوەیی پەستان بخەیتە سەری و پاڵی پێوە بنێیت تا ئاوی زیاتر بێت. دووەم هەڵبژاردە ئەوەیە زۆر بە سادەیی نووشتانەوەکە لابەرەو ڕێگە بە ئاوەکە بدە بە سۆندەکەدا تێپەڕ ببێت.

هەوڵدان بۆ پەمپدانی هاندانەکانت بۆ ئەوەی پەیوەست بن بە خوویەکی سەختەوە وەکو هەڵبژاردەی یەکەم وایە لە کاتێکدا سۆندەکە نووشتاوەتەوە. دەتوانیت ئەنجامی بدەیت، بەڵام پێویستی بە ماندوو بوونو هەوڵدانی زۆرو بەرزکردنەوەی ئاڵۆزی نێو ژیانت. لە هەمان کاتدا، بۆ ئەوەی وەها لە خووەکانت بکەیت سادەو ئاسان بێت وەکو لابردنی لۆچی سۆندەکەیە. لە بری ئەوەی کە هەوڵ بدەیت بە بەربەستەکەی ژیانتدا بڕۆیت لە ناوی دەبەیت.

یەکێك لە کاریگەرترین ڕێگاکان بۆ نەهێشتنی بەریەککەوتن بە هەماهەنگی لەگەڵ خووەکانتدا بریتییە لە مەشق کردن لەسەر پێکهاتەی ژینگەکەت. لە بەشی ٦دا باسی پێکهاتەی ژینگەمان کرد وەکو ڕێگایەك بۆ ئەوەی وەها لە ئاماژەکان بکەین ڕوونتر بن، بەڵام دەشتوانیت سوود لە ژینگە وەربگریت تا کردارەکانت ئاسانتر بێت. بۆ نموونە، کاتێك بڕیار دەدەیت کە لە کوێدا ڕاهێنان لەسەر خوویەك بکەیت، باشترین شتە مە شوێنێك هەڵبژێریت کە بە درێژایی ژیانی ڕۆژانەت لەگەڵتدایە. خووەکان ئاسانترن بۆ بوونیادنان کاتێك لەگەڵ ڕیتمی ژیانتدا دەکونجێن. تۆ زیاتر حەز بەوە دەکەیت کە بڕۆیت بۆ هۆڵی وەرزش کردن ئەگەر هۆڵەکە لەسەر ڕێگەی چوون بۆ کارەکەت بێت ئاسانترە چونکە وەستانو ڕێگریەکی وەها ناخاتە ژیانتەوە، بە بەراوورد بەوەی ئەگەر هۆڵەکە لە دەرەوەی ڕێگای ئاسایی ڕۆژانەت بێت_ تەنانەت بە چەند کۆلانێکیش_ ئەوکاتە تۆ لەسەر ڕێگەی خۆت "دەبێت لابدەیت" بۆ ئەوەی بگەیتە ئەو جێگەیە.

ڕەنگە تەنانەت کاریگەرتر بێت کە بەریەککەوتنەکە لادەبەیت لەسەر ڕێگەی ماڵەوەت یان کارکردنت. زۆرجار هەوڵ دەدەین کە دەست بە خوویەك بکەین لە ژینگەیەکی پڕاوپڕ لە ڕێگری و بەریەککەوتندا. هەوڵ دەدەین کە لەسەر پڕۆگرامێکی ڕێجیمی ڕاستەو ڕاست بڕۆین لە کاتێکدا ئێمە لە دەرەوەین بۆ خواردنی نانی ئێوارە لەگەڵ هاوڕێکانماندا. ئێمە دەمانەوێت کە پەرتووکێك بنووسین لە ماڵێکی نارێکدا. ئێمە دەمانەوێت کە ووردبینەوە لەسەر شتەکان لە کاتێکدا تەلەفۆنێکی زیرەکت پێیە کە پڕاو پڕە لە تێکچوون. پێویست ناکات بەو شێوەیە بێت شتەکان، ئێمە پێویستە ئەو شتانە لابدەین کە دەبنە هۆی گیر بوون و گەڕاندنەوەمان بۆ دواوە. بە تەواوەتی ئەوەی کە دروستکەرانی ئەلکترۆنیەکان لە یابان دەستیان بە ئەنجامدانی کردبوو لە ساڵەکانی ١٩٧٠کاندا هەر ئەوەبوو.

لە بابەتێکدا کە لەنیویۆرکە بڵاو ببووەوە بە ناوی "بێتە ئۆڵ زە تایم" کە جەیمس سوورۆویکی نووسیویەتی دەڵێت:

"کۆمپانیا یابانیەکان جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کە بە "لین پرۆدەکشن" ناسراوە، کە بە بێ ماندوو بوون بە شوێن لە ناوبردنی خراپیەکاندا دەگەڕێن لەهەموو بوارەکاندا، بەرەو دووبارە نەخشەکێشانی شوێنی کارکردن، تاوەکو کارمەندەکان پێویست بەوە نەکات مە کاتەکەیان بە فیڕۆ بدەن بۆ ئەوەی کە بسووڕێنەوەو دەستیان لە کەلوپەلەکانیان بگات. ئەنجامەکەی ئەوەبو کە کارگە یابانیەکان زیاتر کاریگەرتر بن و بەرهەمە یابانیەکان زیاتر بڕوا پێکراو بوون وەك لە بەرهەمە ئەمریکیەکان. لە ساڵی ١٩٧٤دا خزمەتگوزاری پەیوەندیەکان تایبەت بە ئەمریکا تەلەفیزیۆنی ڕەنگداریان دروستکرد کە سێ جار

بەربلاو تر بوو لە تەلەفیزیۆنی یابانیەکان، بە گەشتن بە ساڵی ١٩٧٩ پێویستی بە سێ جار توانای زیاتر هەیە بۆ ئەوەی بگەن بەو کۆمەڵەیە."

من پێمخۆشە ئەم ستراتیجیە وەکو زیادکردن لە ڕێگەی پێشنیارەوە. کۆمپانیا یابانیەکان تەماشای هەموو خاڵی وەستانەکانیان کرد لە پرۆسەی دروستکردنو لابردنیدا. وەکو ئەوەی کە جێگەی ماندووبوونە بێسوودەکانیان گرتەوە بە موشتەری‌و متمانەوە. بەهەمان شێوە کاتێك ئێمە ئەو خاڵانە لادەبەین کە دەمانوەستێننو کاتو توانامان بە فیڕۆ دەدەن، دەتوانین بە ماندووبوونی کەمتر زیاتر بەدەست بهێنین. (ئەمە یەکێکە لەو هۆکارانەی کە ڕێك‌وپێکەو وا دەکات هەست بە باشی بکەین: ئێمە بەشێوەیەکی سروشتی بەرەو پێش دەچینو ئەو پەستانەی کە ژینگەکەمان لەسەری دروست کردوین لایدەبات.)

ئەگەر تۆ تەماشای ئەو بەرهەمانە بکەیت کە بەرهەمی خووەکانن، تێبینی ئەوە دەکەیت کە یەکێك لەو شتانەی ئەو بەرهەمانە هەیانەو خزمەتت دەکات ئەوەیە کە ئەو گیربوونو وەستانەی ژیانت لادەبات. خزمەتگوزاری خۆراك گەیاندن دەبێتە هۆی نەهێشتنی ئەو بەریەکەوتنەی کە دروست دەبێت بۆ دوکانی بەقاڵو فرۆشیارەکان. بەرنامەی پەیوەندی بەستن لە ڕێگەی ئامێرە ژیرەکانەوە دەبێتە هۆی نەهێشتنی ئەو ناساندنە پێشوەختەیەی کۆمەڵایەتی. نیشاندانی خزمەتگوزاری ئاڕاستەکان دەبێتە هۆی نەهێشتنی ئەو بەریەکەوتنەی نێو شار. نامەی نێو تەلەفۆنە ژیرەکان دەبێتە هۆی نەهێشتنی ناردنی نامەی کاغەز لە ڕێگەی بەریدەوە.

وەکـو دووبـارە دروسـتکردنەوەی کارگـەی یابـانی بـۆ بەرهـەمهێنانی تەلـەفیزیۆن بـۆ کەمکردنـەوەی ڕووبـەری کارگەکـەی بـۆ کەمکردنـەوەی جووڵـەی بێسـوود، دروسـتکردنی کارگـەی سـەرکەوتوو بەرهەمـەکانیان دەگۆڕن بۆ شتانی ئۆتۆماتیکی یان نایهێڵن یان زۆر بە سادەیی بە چەند هەنگاوێك کە ئەگەری ئەنجامدانی هەبێت. ئـەوان ژمارەی ئـەوان ژمـارەی بەشـەکان لەهـەر دروسـتکردنێکدا کـەم دەکەنـەوە. ئـەوان ژمـارەی ئـەو کلیکانەی کە پێویستە بیکەیت کەم دەکەنەوە بۆ دروسـتکردنی حسـابێك. ئـەوان بەرهەمـەکان دەگەیەننـە جێـی مەبەسـت بـە ئاڕاسـتەیەکی ئاسـان یاخود داوا لە کڕیارەکانیان دەکەن کەمترین هەڵبژاردە هەڵبژێرن.

کاتێـك یەکـەم جـۆری دەنـگ پەخشـکەرەکان (مەکەبـەرە)کـان بڵاوکراوەیەکە_ بەرهەمی وەکو گوگڵ هۆمو ئەمازۆن ئیکۆ، و ئـەپڵ هـۆم پـۆد_ پرسـیارم لـە هاوڕێیـەکم کـردی کـە حـەزی لـە کـام شـتەی ئـەو بەرهەمەیـە کـە کڕیویـەتی. ئـەو وتـی کـە ئاسـانتر بـوو بڵێیـت "نـەختێك مۆسـیقای نیشـتمانی لێبـدە" وەك لـەوەی هێدفۆنـەکانی لـە گـوێ دەربهێنیت، هەر بچۆرە سـەر بەرنامـەی مۆسیقاکەو لیسـتی مۆسیقاکان هەڵبـژێرە. بـە دڵنیاییـەوە چـەند سـاڵێك لـەوەو پـێش هـەبوونی چـەند هەڵبژاردەیـەکی جیـاواز بـۆ میوزیـك کـە بەدەسـتی خـۆت بێـتو لـە نێـو گیرفانی خۆت بێت هەڵسوکەوتێکی بێئامانجانـە بـوو وەك لـەوەی بڕۆیـت بۆ دوکانێكو سیدیەك بکڕیـتو گـوێی لێبگریـت. کـاری پیشـەیی داوایـاکی بێکۆتایە بۆ گەیاندنی هەمان ئەنجام بەڕێگەیەکی نوێو ئاسانتر.

سـتراتیجی هاوشـێوەی ئەمـە بـە شـێوەیەکی بەسـوود بـەکارهاتوون لـە لایەن حکومەتەکانـەوە. کاتێـك حکومـەتی بـەریتانی ویسـتی کـە چۆنێتی

کۆکردنەوەی باج بەرز بکاتەوە بەشێوەیەك، کە وایان کرد دانیشتوان لەڕێگەی وێبێکەوە بڕۆنە ناوەوەو فۆڕمی باجەکە لای خۆیان دابگرن و بڕۆنە ناو فۆڕمەکەوە ڕاستەوخۆ. ئەمەش بوو هۆی کەمکردنەوەی هەنگاوێك لە پرۆسەی باجدانەکەو بەمەش بووە هۆی بەرز کردنەوەی ئاستی وەڵامدانەوەی دانیشتوان بە ڕێژەی ١٩,٢ لە سەدا بۆ ٢٣,٤ لە سەدا. بۆ وڵاتێکی وەکو شانشینی یەکگرتوو، ئەو ڕێژە بچووکە لە سەدا ئاماژەیە بە ملیۆنان بڕی باج.

بیرۆکە سەرەکیەکە بۆ دروستکردنی ژینگەیەکە کە تیایدا ئەنجامدانی شتە ڕاستەکە ئاسانترین شت بێت بۆ ئەنجامدان. زۆربەی ئەو شەڕانەی کە دەکرێت بۆ دروستکردنی خووی باشتر لە ناوەوە لەوەوە لە دۆزینەوەی ڕێگایەکەوە سەرچاوە دەگرن بۆ نەهێشتنی ئەو بەربەرەککەوتنانەی کە هەناهەنگن لەگەڵ خووە باشەکانماندا و بەرز کردنەوەی ئەو بەربەرەککەوتنانەی کە هەماهەنگن لەگەڵ خووە خراپەکانماندا.

دانانی ژینگە بە بەشێکی بنچینەیی بۆ بەکارهێنان لە داهاتوودا

ئۆسوڵد نوکۆڵس، کە گەشە پێدەری بواری تەکنەلۆژیا بوو لە ناتچیز لە میسیسیپی. وە هەروەها ئەو کەسێك بوو کە لە توانای ئامادەکردنی ژینگەکەی تێدەگەشت.

نوکۆڵس، خووەکانی بۆ خاوێن کردنەوە شوێن ستراتیجیەك کەوتبوو کە بە "ڕێکخستنەوە ژوور" ناوی دەبرد. بۆ نموونە، کاتێك لە تەماشاکردنی تەلەفیزیۆن تەواو دەبوو، کۆنترۆڵەکەی دەخستەوە سەر تەلەفیزیۆنەکەو

گۆشەکانی سەر قەنەفەکەی ڕێکدەخستەوەو بەتانیەکەی کۆ دەکردەوە. کاتێك خود ڕەوەکەی بەجێدەهێشت هەموو زبڵەکانی نێو خودرەوەکەی فڕێ دەدا. هەر کاتێك کە نیازی خۆ شتنی هەبووایە، تاوەکو گەرماوەکە ئامادە دەبوو، تەوالێتەکەی خاوێن دەکردەوەو دەیسڕیەوە. (وەکو ئەوەی تێبینی کردبوو، باشترین کات بۆ خاوێن کردنەوەی تەوالێتەکە ڕێك پێش ئەو کاتەیە کە خۆت بشۆیت). ئامانج لە دووبارە ڕێکخستنەوەی ژوورەکەت تەنها بۆ پاككردنەوەی نییە لە دوای هەر کردارێك کە ئەنجامی دەدەیت، بەڵکو ئامادەکاریە بۆ کرداری داهاتوو.

"کاتێك کە دەچمە نێو ژوورەکەوە هەموو شتێك لە شوێنی خۆیەتی" نوکۆڵس نووسیویەتی، "چونکە من هەموو ڕۆژێك ئەوە دەکەم بۆ هەموو ژوورێك، بەو شێوەیە شتەکان هەموو کات بە باشی دەمێننەوە... خەڵکی پێیان وایە کە من زۆر خۆم ماندوو دەکەمو هەوڵ دەدەم بەڵام لە ڕاستیدا زۆر تەمبەڵم. پێش ئەنجامدانی هەموو شتێك تەمبەڵم، ئەوە کاتێکی زۆرترت بۆ دەگەڕێنێتەوە.

هەرکاتێك تۆ ئەو جێگایەی کە تایبەتە بە نیازێکی تایبەتەوە ڕێکتخست، ئەوا تۆ ئەو جێگایە ئامادە دەکەیت بۆ کرداری داهاتوو. بۆ نموونە، خێزانەکەم هەموو کارت پیرۆزباییەکانی تایبەت بە بۆنە تایبەتەکان لە قووتوویەکدا هەڵگرتووە _ وەکو ڕۆژی لەدایکبوون، هاوسۆزی دەربڕین، ئاهەنگی هاوسەرگیری، دەرچوونو بۆنەی دیکە. هەرکاتێك پێویست بێت کارتێکی گونجاو دەردەهێنێتو دەینێرێت. خێزانەکەم بە شێوەیەکی سەرسووڕهێنەرانە لە بیر هاتنەوەی ناردنی کارتدا باشبوو، چونکە خێزانەکەم ئەو ڕێگریەی بۆ ئەنجامدانی ئەو کارتانە پێویست بوو

نەیهێشبوو. بۆ چەند ساڵێك من پێچەوانەی ئەوە بووم. کەسێك کە منداڵی دەبوو من پێم وابوو "پێویستە کارتێکیان بۆ بنێرم"، بەڵام چەند هەفتەیەك تێدەپەڕیۆ بە تێپەڕبوونی کات ئەندجا بیرم دەکەوتەوەو ناچار کارتێکم لە دوکانەکان دەکڕی کە زۆر درەنگتر بوو لەو کاتەی دەبوو بمناردایە. ئەو خووەی هەمبوو شتێکی ئاسان نەبوو.

زۆر ڕێگا هەیە بۆ ئامادەکردنی ژینگەکەت تاوەکو ئامادەبێت بۆ بەکارهێنانێکی لە ناکاو، ئەگەر بتەوێت ژەمە نانێکی بەیانی تەندروست بخۆیت، ئەوا شەوی پێشووتر تاوەکە بخەرە سەر ئاگردانەکەو سپرای ڕۆنە ئامادەکراوەکە لەسەر کەوانتەرەکە دابنێ، وە هەموو پێداویستیەکان دەربهێنە کە پێویستتە. کاتێك کە بەیانی بە ئاگا دێیتەوە ئەوا دروستکردنی نانی بەیانیەکە ئاسانتر دەبێت بۆت.

- دەتەوێت زیاتر وێنە بکێشیت؟ ئەوا قەڵەمو جافو دەفتەرەکەتو کەلوپەلی وێنەکێشانەکەت بخەرە سەر مێزەکەت بە شێوەیەك کە ئاسان دەستت پێی بگاتو بەردەست بێت.
- دەتەوێت وەرزش بکەیت؟ هەمووکات جلوبەرگی وەرزش کردنەکەتو کالەی وەرزشەکەت لەگەڵ ژانتاو بوتڵی ئاو خواردنەوەکەت پێش وەختە ئامادە بکە.
- دەتەوێت بەرەوپێشبچیت لە ڕێجیمەکەتدا؟ بڕێکی باش لە سەوزەواتو میوە بجنەو ئامادەی بکە لە کۆتایی هەموو هەفتەیەکدا پاشان بیخەرە قووتووی تایبەت بە هەڵگرتنی خۆراکەوە، تاوەکو بەردەوام خۆراکی تەندروستت ئامادە بێتو بە درێژایی هەفتەکە بە ئامادەیی هەبێت بۆ خواردن.

ئەمانە ڕێگای ئاسانن بۆ ئەوەی خووی باش بوونیادبنێیت، ڕێگایەکی وەها بێت کە کەمترین دوودڵی تێدا بێت.

دەشتوانیت ئەم یاسایانەو ئامادەکردنی ژینگەکەش پێچەوانە بکەیتەوە بۆ ئەوەی وەها لەخ خووە خراپەکان بکەیت سەخت بن. ئەگەر تۆ کەسێکیت زۆر تەماشای تەلەفیزیۆن دەکەیت، بۆ نموونە، دوای هەر تەماشا کردنێك پلاکەکەی لە کارەبا بکەرەوە. تەنها کاتێك پلاکەکەی پێوەبکەرەوە کە بە ئاشکرا ناوی ئەو بەرنامەیە بڵێیت کە دەتەوێت تەماشای بکەیت. ئەم کردارە ڕێگریەکی وەها دروست دەکات کە ڕێگری لەو تەماشاکردنە بێمانایە بکات.

ئەگەر ئەوەش سوودی نەبوو دەتوانیت هەنگاوێکی زیاتر بنێیتو شتێکی دیکە بکەیت، پلاکەکەی دەربهێنە لە کارەباو پاتری نێو کۆنترۆڵەکەش دەربهێنە پاش هەر بەکارهێنانێك، بۆیە پێویستی بە ١٠ چرکەی تر دەبێت تاوەکو کاری پێبکەیتەوە. وە ئەگەر لەوەش سەرسەخت تریت ئەوا تەلەفیزیۆنەکە لە ژووری دانیشتنەکە ببەرە دەرەوەو بیخەرە نێو دۆلابەکەوە دوای هەر بەکارهێنانێك. ئەوکات دڵنیا دەبیت لەوەی کە تەنها کاتێك دەتەوێت دەریبهێنیت کە بە ڕاستی بتەوێت تەماشای شتێك بکەیت. هەتا ڕێگریەکە گەورەتر بێت ئەوا کەمتر حەزت بە خووەکە دەبێت.

هەرکاتێك گونجا ئەوا من تەلەفۆنەکەم لە ژوورێکی دیکە جێدێڵم هەتا کاتی نیوەڕۆ. کاتێك کە تەلەفۆنەکەم لەلا دەبێت هەموو بەیانیەکە زوو زوو تەماشای دەکەم بەبێ هەبوونی هۆکارێکی تایبەت. بەڵام کاتێك لە

ژوورێکی دیکە دایدەنێم زۆر بە کەمی بیری لێدەکەمەوە، ڕێگریەکە ئەوەندە گەورەیە کە توانای ئەوەم نیە بڕۆمو بیهێنم، هەتا هۆکارێکم نەبێت. لە ئەنجامدا دەتوانم سێ بۆ چوار کاتژمێرم هەبێت بۆ کارکردنی بەردەوام بەبێ وەستان.

ئەگەر جێهێشتنی تەلەفۆنەکەت لە ژوورێکی دیکە سوودێکی وەهای نییە، ئەوا بە هاوڕێیەکت یان ئەندامێکی خێزانەکەت بڵێ کە لێت بشارنەوە بۆ چەند کاتژمێرێك، یان داوا لە هاوپیشەکەت بکە کە بیخاتە مێزەکەی خۆیەوە لە بەیانیانداو دواتر لە کاتی نیوەڕۆدا پێتی بداتەوە.

زۆر بێوێنەیە کە چۆن ئەو ڕێگریە بچووکانە گرنگن بۆ ڕێگری کردن لەو هەڵسوکەوتە نەخوازراوانە. کاتێك شووشە بیرەکان لە بەشی دواوەی بەفرگرەکە بشارمەوە لەو شوێنەی کە بەرچاو نییەو نایبینم، ئەوا کەمتر دەخۆمەوە کاتێك ئەو بەرنامانەی پەیوەندیدارن بە تۆڕی کۆمەڵایەتیەوە دەیانسڕمەوە لە تەلەفۆنەکەمدا، ڕەنگە چەند هەفتەیەك بەر لە داگرتنیان بێت. چوونە ناو بەرنامەکان بێت. ئەم فێڵە بچووکانە ڕەنگە بۆ هەموومان وەکو یەك نەبێت بۆ چاککردنی پەیوەست بوونمان پێیانەوە، بەڵام بۆ زۆربەی زۆرمان کەمێك ڕێگری کردن ڕەنگە جیاوازی هەبێت لەسەر پەیوەست بوونمان بە خووی باشەوە یان چوون بەرەو خووی خراپ.

بیهێنە پێشچاوت کۆبوونەوەی کاریگەریەکان بۆ دروست کردنی دەیان گۆڕانکاری لەم شێوەیەو ژیان کردن لە ژینگەیەکدا کە بە شێوەیەك دیزاین کرابێت وا لە خووە باشەکان بکات ئاسانتر بنو خووە خراپەکانیش سەختتر بن.

گەر تەنانەت ئێمە بە تەنها خۆمان دەمانەوێت گۆڕانکاری لە خۆماندا بکەین گەر دایكوباوكیان، یان ڕاهێنەرین یان ڕابەر، پێویستە پرسیار لە خۆمان بکەین، "چۆن دەتوانین جیهانێکی وەها دروست بکەین کە تیایدا ئەوە بکەین بە ئاسانی کە ڕاستە؟" ژیانت ڕێکبخەرەوە تاوەکو ئەو کردارانەی زۆر گرنگن هەر ئەوانەن کە زۆر ئاسانن ئەنجامیان بدەیت.

کورتەی بەشەکە

- هەڵسوکەوتی مرۆڤ شوێن ئەو یاسای کەمترین ماندوو بوون دەکەوێت. ئێمە بە شێوەیەکی سروشتی ئەو هەڵبژاردانە ڕامان دەکێشن کە پێویستیان بە کەمترین کارکردن هەیە.
- ژینگەیەکی وەها بخوڵقێنە کە تیایدا ئەنجامدانی ڕاستترین شت ئاسانترین بێت.
- بەریەککەوتنەکانو ڕێگریەکانی کە دێن لەگەڵ خووە باشەکاندا مەیانهێڵە. کاتێك ڕێگری کەم دەبێتەوە خووەکان ئاسان دەبن.
- ئەو ڕێگری یان بەریەککەوتنانەی هەیە لەگەڵ خووە خراپەکان زیادی بکە. کاتێك ڕێگری زیاد بێت خووەکان سەخت دەبن.
- ژینگەکەت ڕێکبخەرەوە بۆ ئەوەی وا لە کردارەکانی داهاتووت بکەیت ئاسانتر بن.

١٣
چۆن دواخستن بووەستێنین بە بەکارهێنانی یاسایەکی دوو خولەکی

توایلا سارب بە یەکێك لە مەزنترین سەماکەرەکانو سەماتۆمارکەرەکانی سەردەمی مۆدێرن ناسراوە. لە ساڵی ١٩٩٢دا خەڵاتی *ماکئارسەلا فیلۆو* شیپی پێبەخشرا، کە زۆر جار بە جینیەس گرانت ناودەبرێت خەڵاتەکە، توایلا بەشێکی زۆر لە پیشەکەی بە گەڕان بە جیهاندا بەسەر بردووە تاوەکو بەرجەستەی کارە ڕاستەقینەکەی بکات. هەروەها سەرکەوتنەکانی زۆر بە سادەیی بۆ خووە ڕۆژانەکانی دەگەڕێنێتەوە.

"هەموو ڕۆژێکی ژیانم بە نەریتێکەوە دەست پێدەکرد" نووسیویەتی، "کاتژمێر ٥:٣٠ی بەیانی لە خەو هەڵدەستم جلوبەرگی ڕاهێنانەکەم دەپۆشم لەگەڵ گەرم کەرەوەکانی قاچەکانم لەگەڵ تیشێرتە خۆشەویستەکەمو کڵاوەکەم. لە دەرەوەی ماڵەکەم لە مانهاتان پیاسە دەکەم، تاکسیەك دەگرمو بە شۆفێرەکە دەڵێم کە بمبات بۆ هۆڵی وەرزشی پەمپین ئایرۆن لە شەقامی ٩١ لە یەکەم شەقام، کە بۆ دوو کاتژمێر ڕاهێنان دەکەم لەوێ.

"نەریتە کە بریتیی نییە لە خۆکێشانەوەو یاری هەڵگرتنی قورسایی، من هەموو بەیانیەك لەشم دەبەم بۆ هۆڵی وەرزشی: نەریتەکە تاکسیەکەیە.

ئەو چرکەساتەی کە بە شۆفێرەکە دەڵێم بۆ کوێ بڕوات ئەوا من نەریتەکەم بەجێهێناوە.

"کردارێکی ئاسانە، بەڵام ئەنجامدانی بەهەمان شێوە هەموو بەیانیەك ئەوا دەیکات لە خوو_ وایلێدەکات دووبارە ببێتەوەو ئاسان ئەنجام بدەرێت. هەلی ئەوە ناهێڵێتەوە کە ئەنجامی نەدەیت یان بەشێوەیەکی جیاوازتر ئەنجامی بدەیت. ئەمەی بەیانیان ئەنجامی دەدەم لە شتێك زیاتر لە ڕۆتینەکانی ئەنجامی دەدەمو کەمترین شتێکیشە کە بیری لێبکەیتەوە."

گرتنی تاکسیەك هەموو بەیانیەك ڕەنگە کردارێکی زۆر بچووك بێت، بەلام نموونەیەکی زۆر جوان لەسەر یاسای سێیەم بۆ گۆڕینی هەڵسوکەوت.

توێژەرەوان ئەوەیان ڕوون کردۆتەوە بە نزیکەیی لەسەدا (٤٠ بۆ ٥٠)ی کردارەکانمان کە هەمانە لە هەر ڕۆژێکدا دەرئەنجامی خووەکانمانە. ئەو ڕێژەیە دەستکەوتێکی باشە، بەلام کاریگەریە ڕاستەقینەکە لەسەر خووەکانت کە تەنانەت لەو ڕێژە پێشبینی کراوەش گەورەترە. خووەکان هەڵبژاردەی ئۆتۆماتیکین کە کاردەکەنە سەر ئەو بڕیارانەی کە بە ئاگاییەوە دەیدەیتو شوێنیان دەکەویت. بەڵێ، خووەکان ڕەنگە لە چەند چرکەیەکدا بەلام ڕەنگە ئەو کردارانە پێکبهێنن کە لە چەند خولەك یان کاتژمێری داهاتوودا ئەنجامی دەدەیت.

خووەکان وەکو ئەو شوێنە تەختەیە کە دەچێتە ناو هێڵێکی خێراوە، بەرەو ڕێگایەك ڕێنوێنیت دەکەن بەبێ ئەوەی بزانیت بەرەو هەڵسوکەوتی دواتر خێراییەکە زیاد دەکەیت. زا دێتە بەرچاوت کە

ئاسانتر بێت کە بەردەوام بیت لەسەر ئەوەی کە ئێستا دەیکەیت وەك لەوەی کە شتێکی جیاواز لەمەی ئێستا بکەیت. تۆ بەدیار فیلمێکی خراپەوە دوو کاتژمێر بەسەر دەبەیتو تەماشای دەکەیت، بەردەوام شت دەخۆیت لە کاتێکدا تێریش بوویت. تەماشای تەلەفۆنەکەت دەکەیت "تەنها بۆ چرکەیەك" کەچی کاتێك تەماشا دەکەیت ٢٠ خولەکت بەسەر بردووە لەسەر تەلەفۆنەکەت. بەم شێوەیە، ئەو خووانەی شوێنیان دەکەویت بەبێ ئەوەی بیریان لێبکەیتەوە زۆر جار هەڵبژاردەکان دیاریدەکەیت گەر بیریان لێبکەیتەوە.

هەموو ئێوارەیەك، چرکەساتێکی کەم هەیە_ بە گشتی نزیکی ٥:١٥ی ئێوارە_ کە ئەوە کاتی پشوودانی شەوەکەمە، هاوسەرەکەم لەسەر کار دێتەوە دێتە ژوورەوە ئیتر یاخود جلەکانمان دەگۆڕینو جلی وەرزش کردن دەپۆشینو دەڕۆین بۆ هۆڵی وەرزش کردن یاخود دەچینە سەر قەنەفەکەو خواردنێکی هیندی داوا دەکەینو تەماشای زە ئۆفیس دەکەین. هاوشێوەی گرتنی تاکسیەکەی توایلایە، نەریتەکە بریتییە لە گۆڕینی جلوبەرگەکانمە بۆ هی وەرزشی. ئەگەر جلەکانم بگۆڕم، دەزانم کە وەرزشەکە دەکەم. هەموو شتێك گە دێت_ چوون بەرەو هۆڵی وەرزشی، بڕیاردانی لەوەی کام وەرزشە دەکەم، چوون بۆ بارێك_ هەموو ئەمانە ئاسانن هەر ئەوەندەی کە هەنگاوی یەکەمت نا.

هەموو ڕۆژێك، چەند کاتێکی تێدایە کە کاریگەریەکی زۆریان هەیە لەسەرت، من ئەم هەڵبژاردە بچووکانە بە چرکەساتە یەکلاییکەرەوەکان ناو دەبەم. ئەو کاتەی کە تۆ بڕیا دەدەیت لە نێوان ئەوەی کە خواردنی ئامادەکراو داوا بکەین یان لەماڵەوە خۆرام ئامادە بکەیت. ئەو کاتەی تۆ

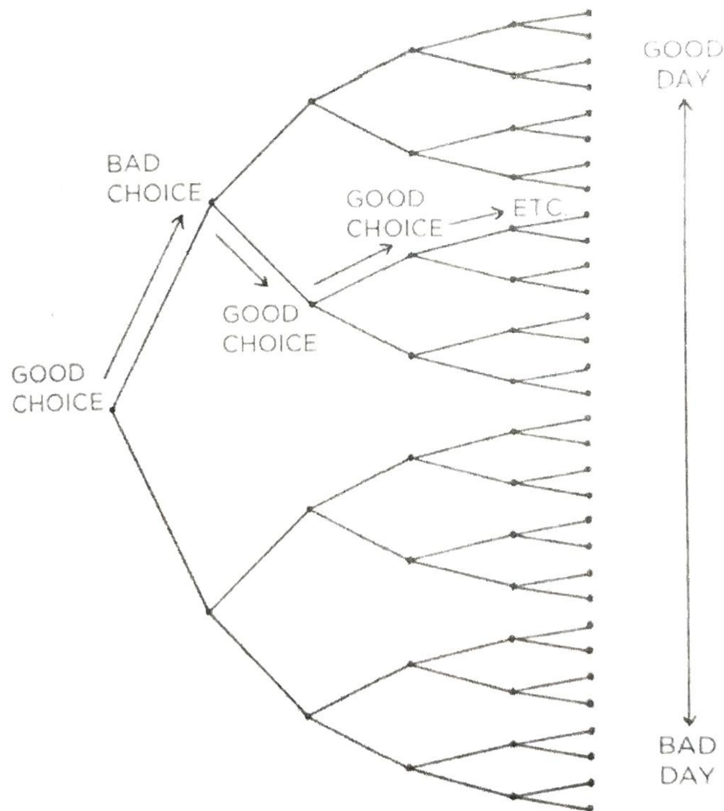
هەڵبژاردەیەك دەكەیت لە نێوان ئەوەی خودڕەوەكەت بەكاربهێنیت یان پاسكیلەكەت. ئەو كاتانەی كە بڕیار دەدەیت لە نێوان دەست بكەیت بە ئەنجامدانی ئەركەكانی ماڵەوەت یاخود دەست بكەیت بە یاری ڤیدیۆ گەیم. ئەم جۆرە بڕیارانە ڕێگایەكی دوو فاقین.

چركەساتە یەكلاییەكەرەوەكان ئەو كۆمەڵە هەڵبژاردنانەت بۆ دیاری دەكەن كە لە داهاتوودا بەدەستیان دێنیت. بۆ نموونە، چوونە نێو

خووە باشەكان

هەڵبژاردە خراپەكان

هەڵبژاردە باشەكان



وێنەی ١٤: جیاوازی نێوان ڕۆژێکی باش و ڕۆژێکی خراپ زۆر جار چەند بڕیارێکی بە بەرهەم و تەندروستن کە دەدرێن لە چرکەساتە یەکلاییکەرەوەکاندا. هەر دانەیەک لەوانە ڕێگایەکی دوو فاقین، وە ئەم هەڵبژاردانە زیاد دەکەن بە درێژایی ڕۆژەکەت وە ڕەنگە ببنە دەرئەنجامی زۆر جیاواز.

چێشتخانەیەک چرکە ساتێکی یەکلاییکەرەوەیە چونکە ئەوە دیاریدەکات کە دەبێت بۆ نیوەڕۆ چی بخۆیت. بەشێوەیەکی تەکنیکی تۆ لەژێر کۆنترۆڵدایت بۆ ئەوەی کە چ خواردنێك داوا بکەیت بەڵام بەشێوەیەکی بەرفراوانتر و گشتیتر بڵێین دەتوانیت تەنها یەک شت داوا بکەیت کە لە لیستی خۆراکی چێشتخانەکەدا هەبێت. ئەگەر بڕۆیتە چێشتخانەیەکی تایبەت بە گۆشتی "گا"وە، ئەوا دەتوانیت گۆشتی سێبەندە بخۆیت یاخود گۆشتی نەرمەی پەراسوو نەک سووشی. هەڵبژاردەکان تۆ بەو شتەوە هەیە کە دەتوانیت دەستت بکەوێت. یەکەم هەڵبژاردنت دەبێتە هۆی دروست بوونی ئەوانەی دیکە، ئێمە سنووردار کراوین بەو خووانەی کە ڕێنوێنیمان دەکەن. هەر بۆیە بەڕێوەبردنی چرکەساتە یەکلاییکەرەوەکانی ڕۆژانەت زۆر گرنگن. هەر ڕۆژێك لە کۆمەڵێك چرکەسات پێکهاتووە، بەڵام بە تەنها چەند خوویەکی کەمن کە ئەو ڕێگایەی پیای دەڕۆیت دیاریدەکەن بۆت. ئەم هەڵبژاردە بچووکانە بەرز دەبنەوە، هەر دانەیەك لەو هەڵبژاردانە ڕێگایەکت بۆ دیاریدەکەن بۆ ئەوەی کە ئەو کاتانەی داهاتوو کە ماوتە چۆن بەسەری دەبەیت.

خووەکان خاڵی چوونە ناوەوە و دەست پێکە نەک کۆتایی. ئەوانە تاکسیەکەن نەک هۆڵی وەرزش کردن.

یاسای دوو خولەك

تەنانەت کاتێکیش کە دەزانیت کە دەبێت لە بچووکترینەوە دەست پێبکەیت، ئەوا ئاسانە کە بە گەورەیی دەست پێبکەیت. کاتێك خەون بە ئەوەوە دەبینیت کە گۆڕانکاری ئەنجام بدەیت، جۆشوخرۆش داتدەگرێتو لە کۆتایدا دەتەوێت کە شتانێکی زۆر ئەنجام بدەیت لە کاتێکی نزیکدا. کاریگەرترین ڕێگە کە دەیزانم بۆ ئەوەی بەرەورووی ئەو ڕەوتە ببیتەوە بریتییە لە *یاسای دوو خولەك*، کە دەڵێت، "کاتێك کە دەست بە خوویەکی نوێ دەکەیت، کەمتر لە دوو خولەکی پێدەچێت تاوەکو ئەنجامی بدەیت."

بۆت دەردەکەوێت کە بە نزیکەیی دەتوانرێت خوو بکرێتە نێو یاسایەکی دوو خولەکییەوە:

- "هەموو شەوێك پێش خەوتن بخوێنەرەوە" دەبێت بە "یەك پەڕاو بخوێنەوە."
- "سی خولەك یۆگا ئەنجام بدە" دەبێت بە "ڕایەخی تایبەت بە یۆگاکەم دەردێنم."
- "وانە بخوێنە بۆ پۆل" دەبێت بە "تێبینیەکان بکەوە."
- "جلە شۆراوەکان قەد بکە" دەبێت بە "جووتێك گۆرەوی قەد بکە."
- "سێ میل ڕاکردن ئەنجام بدە" دەبێت بە "پێڵاوی ڕاکردنەکان لەپێ بکە."

بیرۆکەکە ئەوەیەکە هەتا دەتوانیت وەها لە خووەکانت بکەیت کە ئاسان بێت بۆ ئەنجامدان. هەموو کەسێك دەتوانێت بۆ ماوەی یەك خولەك بیر کردنەوەی قووڵ ئەنجام بدات، یان پەڕاوێك بخوینێتەوە، یان یەك پارچە

جل بخاتە لاوە، وە هەروەکو لە پێشتردا باسمانکرد ئەمە بەرنامەڕێژیەکی زۆر بەهێزە چونکە هەر کە تۆ دەستت بە ئەنجامدانی شتە ڕاستەکە کرد، ئەوا زۆر ئاسانترە کە بەردەوام بیت لەسەری و تەواوی بکەیت. خووی نوێ نابێت هەستێکی وەکو ململانێت بداتێ، ئەو کردارانەی کە *بەدوایدا* دێن دەکرێت وەکو ململانێ بێت بەڵام دوو خولەکی سەرەتا دەبێت ئاسان بێت. ئەوەی کە تۆ دەتەوێت "نەریتی خووە" کە بەشێوەیەکی سروشتی بەرەو ڕێگایەکی بەرهەمدارتر ڕێنوێنیت دەکات.

بەگشتی دەتوانیت نەریتی خووەکان بدۆزیتەوە کە ڕێنوێنیت دەکات بەرەو ئەو دەرئەنجامانەی کە ئارەزووی دەکەیت بە نەخشە کردنی ئامانجەکانت بە شێوەی خشتەیەك لە "زۆر ئاسانەوە" بۆ "زۆر سەخت". بۆ نموونە، ڕاکردنی ماراسۆن زۆر سەختە. ڕاکردن بە درێژایی ٥ کیلۆمەتر زۆر سەختە. ڕۆشتن بە پێ بۆ دە هەزار هەنگاو بەشێوەیەکی مامناوەند سەختە. ڕاکردن بۆ ماوەی دە خولەك ئاسانە، وە لە پۆشینی پێلاوی ڕاکردنەکانت زۆر ئاسانە. ئامانجەکەت ڕەنگە ئەوە بێت کە ڕاکردنی ماراسۆن ئەنجام بدەیت، بەڵام نەریتی خووەکانت بریتییە لەوەی کە پێڵاوی ڕاکردنەکانت بپۆشیت. بەو شێوەیەیە کە پەیڕەوی یاسای دوو خولەك دەکەیت.

زۆر ئاسان	ئاسان	مامناوەند	سەخت	زۆر سەخت
لەپێکردنی پێڵاوی ڕاکردنەکەت	ڕاکردن بۆ ماوەی دە خولەک ئاسانە	ڕۆشتن بە پێ بۆ دە هەزار هەنگاو	ڕاکردن بە درێژایی ٥ کیلۆمەتر	ڕاکردنی ماراسۆن
نووسینی یەک ڕستە	نووسینی پەرەگرافێک	نووسینی یەک هەزار ووشە	نووسینی پێنج هەزار ووشە لەسەر بابەتێک	نووسینی پەرتووکێک
تێبینیەکانت بکەرەوە	بۆ ماوەی دە خولەک وانە بخوێنە	بۆ ماوەی سێ کاتژمێر بخوێنە	بەدەستهێنانی بەرزترین پلە (A)	بەدەستهێنانی دکتۆرا (PhD)

خەڵکی زۆر جار پێی وایە کە زۆر نامۆیە بە ئاگا بیت لە خوێندنەوەی پەڕاوێک یان بیرکردنەوەی قووڵ بۆ ماوەی یەک خولەک یان ئەنجامدانی پەیوەندیەکی کاری فرۆشیاری، بەڵام خاڵەکە ئەوە نیە کە تەنها یەک شت ئەنجام بدەیت. بەڵکو ئەوەیە کە خووەکە بەڕێوە ببەیت لە دەرکەوتن. ڕاستیەکە ئەوەیە، کە دەبێت پێشتر خووەکە بوونیاد بنێیت پێش ئەوەی بیسەلمێنیت. ئەگەر تۆ ناتوانیت فێری بەهرە سەرەتاییەکانی دەرکەوتن، ئەوا تۆ کەمێک هیوات هەیە بۆ بەڕێوەبردنی ووردەکاری باشتر. لەبری ئەوەی کە هەوڵ بدەیت خووەیەکی بێخەوش لە سەرەتاوە بوونیاد

بنێیت، ستە ئاسانەکە ئەنجام بدە لەسەر بنچینەیەکی جێگیر. پێویستە بە ستانداردیان بکەیت پێش ئەوەی جێبەجێیان بکەیت.

هەروەك چۆن هونەری دەرکەوتن بەڕێوە دەبەیت، بەسادەیی دوو خولەکی یەکەم دەبێتە نەریتێك لە سەرەتای دەستپێکردنی ڕۆتینێکی گەورەدا. ئەمە بە تەنها داهێنانێکە بۆ ئەوەی وەها لە خووەکان بکەیت ئاسانتر بێت بەڵام لە ڕاستیدا پەیڕەوکردنی ڕێگایەکی بێخەوش بۆ بەڕێوەبردنی خوویەکی سەخت. هەتا زیاتر سەرەتای خووەکە بکەیتە نەریت، ئەوا زیاتر وایلێدێت کە قووڵترو زیاتر وورد ببیتەوە بۆ ئەنجامدانی شتانێکی بێوێنە. بە ئەنجامدانی هەمان ئامادەکاری بۆ ئەنجامدانی ڕاهێنان، ئەوا وادەکەیت گە ئاسانتر بێت بۆ گەشتن بە لووتکەی بەرجەستە کردن. بە پەیڕەوکردنی هەمان نەریتی داهێنەرانە ئەوا وایلێدەکەیت کە ئاسان بێت بۆ ئەنجامدانی کارێکی سەختی داهێنەرانە. لە ڕێگەی گەشە پێدانی هێزێکی جێگیری یەکگرتووەوە، ئەوا وەها دەکات ئاسانترو لە کاتێکی گونجاودا بڕۆیتە نێو جێگەوە شەوانە. ڕەنگە توانای ئەوەت نەبێت کە هەموو پرۆسەکە بکەیتە شتێکی ئۆتۆماتیکی. بەڵام دەتوانیت یەکەم کردار کە ئەنجامی دەدەیت شێتانە بێت. وایلێبمە ئاسان بێت تاوەکو دەست پێدەکەیتو ئەوانی دیکە خۆی بەدوایدا دێت.

یاسای دوو خولەك ڕەنگە وەکو فیڵێك وابێت لە لای هەندێك کەس، تۆ دەزانیت کە ئامانجە *ڕاستەقینەکە* بریتییە لەوەی کە لە دوو خولەك زیاتر ئەنجام بدەیت، بۆیە وا دێتە پێشچاوت کە تۆ خۆت هەڵبخەڵەتێنیت. هیچ کەسێك هیواخواز نییە یەك پەراو بخوێنێتەوە یان یەك شناو ئەنجام

بدەیت یان تێبینیەکان بکەنەوە، وە ئەگەر دەزانیت کە فیلێکی ژیرانەیە، ئەوا بۆچی چۆکی بۆ دادەدەیت؟

ئەگەر یاسای دوو خولەك هەست دەکەیت کە پەستانت لەسەر دروست دەکات، ئەوا ئەمە تاقی بکەرەوە: بۆ دوو خولەك ئەنجامی بدە پاشان بوەستە. برۆ بۆ ڕاکردن، بەڵام *دەبێت* پاش دوو خولەك بوەستیت. وانەی زمانی عەرەبی دەخوێنیت بەڵام *دەبێت* پاش دوو خولەك بوەستیت. ئەوە بەرنامەڕێژیەکە نییە بۆ دەستپێکردن، ئەوە تەواوی بابەتەکەیە. خووەکانی تۆ *بە تەنها* دەتوانێت بۆ سەدو بیست چرکە بمێنێتەوە.

یەکێك لە خوێنەرەکانم ئەم بەرنامەڕێژیەی بەکارهێناوە بۆ دابەزاندنی سەد پاوەن. لە سەرەتادا، هەموو ڕۆژێك چووە بۆ هۆڵی وەرزشی، بەڵام بەخۆی وتووە کە بۆی نییە لە پێنج خولەك زیاتر بمێنێتەوە. ئەو دەچوو بۆ هۆڵی وەرزشی بۆ ماوەی پێنج خولەك ڕاهێنان دەکەم، دواتر هەر زوو بە زوو کە کاتەکەم تەواو دەبێت دەڕۆم. پاش چەند هەفتەیەك، تەماشایەکی دەوروبەری خۆی دەکاتو بیر دەکاتەوە، "باشە، من هەرچۆنێك بێت هەر دێم بۆ ئێرە. دەتوانم کەمێکیتر زیاتر بمێنمەوە." پاش چەند ساڵێکی دیکە، بەو شێوەیە کێشە زیادەکە نەما.

ڕۆژنامەوانی نموونەیەکی تر دابین دەکات. بە نزیکەیی هەموو کەسێك دەتوانێت سوود لەو بیرۆکەو بیرکردنەوانە وەربگرێت کە لە مێشکیاندا هەیەو بیخەنە سەر پەڕاو، بەڵام زۆربەی کەس کۆڵ دەدەن پاش چەند ڕۆژێك یان دوور دەکەونەوە لێی بە تەواوەتی چونکە ڕۆژنامەوانی هەستێکی وەکو ڕۆتینت دەداتێ. نهێنیەکە بریتییە لەوەی کە هەمیشە لە خوار ئەو خاڵەوە بمێنیتەوە کە وەکو کارکردنە. گریك مکوین، ڕاوێژکاری

بەڕێوەبردن لە نەتەوە یەکگرتووەکان، خووی ڕۆژنامەوانی ڕۆژانە بوونیاد دەنێت ئەویش بە تایبەتی نووسین بە کەمتر لەوەی کە هەستی پێدەکرد. هەمووکات دەوەستا لە گەڕان پێش ئەوەی ببێتە شەڕ. ئێرنست هێمنگوەی، بڕوای بە هەمان ئامۆژگاری هەبوو بۆ هەر جۆرێك لە نووسین. "باشترین ڕێگە بریتییە لە وەستان کاتێك باشە شتەکان." ئەو وای گوت.

بەرنامەڕێژی وەکو ئەمە کاردەکات بۆ هۆکارێکی دیکە: ئەوان پەستان دەخەنە سەر ئەو کەسایەتیەی کە دەتەوێت بوونیادی بنێیت. ئەگەر بۆ ماوەی پێنج ڕۆژ لەسەر یەك بڕۆیت بۆ هۆڵی وەرزشی_ تەنانەت ئەگەر بۆ دوو خولەکیش بێت_ تۆ دەنگ بۆ کەسایەتیە نوێیەکەت دەدەیت. تۆ نیگەرانی ئەوە نیت کە شێوەیەکی باشت هەبێت. تۆ تیشکت خستوەتە سەر ئەوەی کە ببیت لەو جۆرە کەسانەی کە ڕاهێنانەکانیان لە یاد ناکەن. تۆ بچووکترین کردار ئەنجام دەدەیت کە ئەو جۆرە لە کەسایەتیە پەسەند دەکات کە تۆ دەتەوێت ببیت.

ئێمە بە دەگمەن بیر لە گۆڕانکاری دەکەینەوە بەم شێوەیە چونکە هەموومان بە کۆتایی ئامانجەکەوە بەستراوین. بەڵام یەك شناو کردن باشترە لە ئەنجامنەدانی ڕاهێنان کردن. یەك خولەك لە مەشق کردن لەسەر گیتار باشترە لە ئەنجامنەدانی. یەك خولەك لە خوێندنەوە باشترە لەوەی کە هەر بە هیچ شێوەیەك پەرتووك نەخوێنیتەوە. باشترە لەوەی کە کەمتر ئەنجام بدەیت لەوەی کە بە هیوابوویت ئەنجامی بدەیت وەك لەوەی هەر ئەنجامی نەدەیت.

لە هەندێك خاڵدا، هەر ئەوەندەی خووەکەت دەمەزراند وە هەموو ڕۆژێك نیشانی دەدەیت، دەتوانیت یاسای دوو خولەك لەگەڵ تەکنیکێکدا کە

پێی دەڵێن پێکهێنانی خوو *(شێوەی خوو)* بۆ بە خشتەکردنی خووەکانت بەرەو بەرزترین ئامانجت. لە بەڕێوەبردنی دوو خولەکی سەرەتاوە دەست پێبکە لە بچووکترین شێوازی هەڵسوکەوتەکەوە.

خووەکان	بوون بە کەسێک کە پێشوەختە شتەکان ئەنجام بدەیت	بوون بە کەسێکی ڕووەکی	دەست کردن بە وەرزش کردن
بەشی ١	هەموو شەوێك کاتژمێر ١٠ی شەو لە ماڵەوە بە.	دەست بکە بە خواردنی سەوزەوات لەگەڵ هەر ژەمە نانێك.	جلەکانت بگۆڕەو جلوبەرگی وەرزش کردنەکەن بپۆشە.
بەشی ٢	هەموو ئامێرەکانی وەکو (تەلەفیزیۆن و تەلەفۆن و هتد) لە کاتژمێر ١٠ی شەودا بکوژێنەرەوە.	بووەستە لە خواردنی ئەو گیاندارانەی کە چوارپەلیان هەیە وەکو (مانگاو بەرازو مەڕو هتد).	بڕۆرە دەرەوەی دەرگاکەت (هەوڵبدە کەمێك لە پێ بڕۆیت).
بەشی ٣	بڕۆرە ناو جێگەوە کاتژمێر ١٠ی شەو (پەرتووکێك بخوێنەرەوە لە جێگەکەتدا یان لەگەڵ هاوسەرەکەتدا بدوێ).	بووەستە لە خواردنی گیانداری دوو پێ وەکو (مریشك، کەڵەشێری ڕومی و هتد).	بڕۆ بەرەو هۆڵی وەرزشی بۆ وەرزش کردن بۆ ماوەی پێنج خولەك پاشان بڕۆ.

بەشی ٤	هەموو شەوێك کاتژمێر ١٠ ڕووناکییەکان بکوژێنەرەوە.	بووەستە لە خواردنی ئەو گیاندارانەی پەلیان نییە وەکو (ماسیو هێلکە شەیتانۆکەو گوێچکە ماسیو هتد).	وەرزش بکە بۆ ماوەی پانزە خولەك بە لایەنی کەمەوە هەفتەی ڕۆژێك.
بەشی ٥	هەموو ڕۆژێك کاتژمێر ٦ لەخەو هەستە.	بووەستە لە خواردنی هەموو ئەو بەرهەمانەی تایبەتن بە گیاندارەکان وەکو (هێلکەو شیرو پەنیر).	وەرزش بکە هەفتانە سێ ڕۆژ.

دواتر بڕۆیتە هەنگاوێکی پێشترو پرۆسەکە دووبارە بکەیتەوە _ تەنها لە دوو خولەکی یەکەم وورد ببیتەوەو ئەو ئاستە بەڕێوە ببەیت پێش ئەوەی بڕۆیتە ئاستی دواتر. ووردە ووردە، لە کۆتاییدا تۆ دەگەیت بەو خووەی کە هیوادار بوویت بوونیادی بنێیت لە کاتێکدا وورد بوونەوەت لەسەر ئەوەیە کە دەبێت لە کوێدا بێت: لە دوو خولەکی سەرەتای هەڵسوکەوتەکەدا.

بە نزیکەیی هەموو ئامانجێکی گەورەی ژیان دەکرێت بگۆڕدرێت بۆ هەڵسوکەوتێکی دوو خولەکی. دەمەوێت ژیانێکی درێژو تەندروست بژیم> دەمەوێت لەشولارم بە ڕێکو جوانی بمێنێتەوە > پێویستە وەرزش بکەم > پێویستە جلوبەرگی وەرزش کردن بپۆشم. دەمەوێت هاوسەرگیرییەکی خۆشبەختانە بکەم > دەمەوێت ببمە هاوسەرێکی باش > دەبێت هەموو ڕۆژێك شتێك بکەم کە وەها لە ژیانی هاوسەرەکەم بکەم ئاسانتر بێت > دەبێت نەخشەی خۆراکی هەفتەی داهاتوو ئامادە بکەم.

هەرکاتێك لە ملکلانێدا بوویت بۆ ئەوەی خوویەکت هەبێت، دەتوانیت یاسای دوو خولەك پەیڕەو بکەیت. ئەوە ڕێگایەکی سادەیە بۆ ئەوەی وەها لە خووەکانت بکەیت ئاسان بن.

کورتەی بەشەکە

- خووەکان دەکرێت لەچەند چرکەیەکدا تەواو بکرێن بەڵام کاریگەری لەسەر هەڵسوکەوتت دەبێت بۆ چەند خولەکو چەند کاتژمێرێك دواتریش.
- زۆربەی خووەکان لە چرکەساتی یەکلاییەکەرەوەدا ڕوو دەدەن_ ئەو هەڵبژاردانەی کە وەکو ڕێگای دوو فاقین_ وە هەر دانەیەکیان بێت یان بەرەو ئاڕاستەیەکت دەبات کە ڕۆژێکی بە بەرهەمت هەبێت یان بێبەرهەم.
- یاسای دوو خولەك دەڵێت، "کاتێگ ك دەست بە خوویەکی نوێ دەکەیت پێویستە کەمتر لە دوو خولەکی پێویست بێت بۆ ئەنجامدان".

- هەتا زیاتر سەرەتای پرۆسەکە وەکو نەریتێك لێبکەیت ئەوا زیاتر دەبێت بەوەی کە دەتوانیت برۆیتە بارێکی وەهاوە لە وورد بوونەوە کە ئەوە داوا کراوە بۆ ئەوەی شتی مەزن بەئەنجام بگەیەنیت.
- شتەکان بە ستاندارد بکە پێش ئەوەی زۆر باش بەکاریان بهێنیت، تۆ ناتوانیت خوویەك بەرەو پێشو باشتر بکەیت کە بوونی نییە.

١٤

چۆن وەها لە خووە باشەکان بکەین کە هەردەبێت ڕووبدەن
وەهاش لە خووە خراپەکان بکەین کە مەحاڵ بێت ڕوو بدەن

لە هاوینی ١٩٣٠دا، فیکتۆر هۆگۆ ڕووبەڕووی لادان لە وادەی دیاریکراو بووەوە. دوانزە مانگ لەوەو بەر ئەم نووسەر فەرەنسیە پەیمانی پەرتووکێکی بە بڵاوکەرەوەکە دابوو. بەڵام لە بری نووسینی پەرتووکەکە ئەو ساڵەی بە پڕۆژەی دیکەو میوان دۆستیو شتی دیکە کە کارەکەی دواخست. بێهیوا بوو، بڵاوکەرەوەکەی هۆگۆ بەوە وەڵامی دایەوە کە کۆتا وادەی بۆ دیاریدەکات بە کەمتر لە شەش مانگ. وا پێویست بوو پەرتووکەکە لە مانگی دووی ساڵی ١٩٣١دا تەواو ببێت.

هۆگۆ بەرنامەڕێژیەکی سەیری دارشت بۆ ئەوەی ئەمڕۆو سبەینێ بە بابەتەکە نەکات. هەموو جلوبەرگەکانی کۆکردەوەو داوای لە یاریدەدەرەکەی کرد کە هەموویان لە شوێنێکی فراوان هەڵبگرێت. هیچ شتێکی نەبوو تاوەکو بیپۆشێت جگە شاڵێکی گەورە. هیچ شتێکی نەبوو تا لەبەری بکات بۆ چوونە دەرەوە، لە ژوورەوە مایەوە لەسەر خوێندنەکەیو بە درێژایی وەرزی پاییزو زستانی ١٩٣٠دا بە شێوەیەکی شێتانە سەرقاڵی نووسین بوو. زە هەنچباك ئۆف نۆتردام لە ١٤ی

جێنیوەری ساڵی ١٩٣١دا و بە دوو هەفتە پێش وادەی دیاریکراو بڵاو بووەوە.

هەندێکجار سەرکەوتن کەمتر دەربارەی ئەوەیە کە وەها لە خووە باشەکان بکەین ئاسانو زیاتر دەربارەی ئەوەیە کە خووە خراپەکان سەخت بکەین. ئەمە هەڵگێڕانەوەی یاسای سێیەمە بۆ گۆڕینی هەڵسوکەوت: وایلێبکە سەخت بێت. ئەگەر تۆ خۆت لەو بارەدا بینی کە بەردەوام لە ململانێدا بیت بۆ ئەوەی بەپێی ئەو پلانەی هەتە بڕۆیت، ئەوا دەتوانیت نموونەیەك لە فیکتۆر هۆگۆوە وەربگریتو وەها لە خووە خراپەکانت بکەیت کە سەختتر بن بە دروستکردنی ئەوەی کە دەروونناسان پێی دەڵێن *ئامێری پابەندبوون*.

ئامێری پابەند بوون هەڵبژاردەیەکە تۆ دەیدەیت لە ئێستادا کە کۆنترۆڵی کردارەکانی داهاتووت دەکات. ئەوە ڕێگایەکە بۆ ڕێگری کردنی هەڵسوکەوتەکانی داهاتوو، دەتبەستێتەوە بە خووە باشەکانەوەو ڕزگارت دەکات لە خووە خراپەکان. کاتێك فیکتۆر هۆگۆ جلەکانی لەخۆی دوورخستەوە بۆ ئەوە بوو کە بتوانێت تیشك بخاتە سەر نووسینەکەی، ئەو ئامێری پابەندبوونی دروست کرد.

زۆر ڕێگا هەیە بۆ بوونیادنانی ئامێری پابەند بوون. دەتوانیت زیادەڕەوی لە خواردندا کەم بکەیتەوە بەوەی خواردنەکان بە جیا جیا بپێچیتەوە وەك لەوەی هەمووی بە یەکجار دابنێیت. دەتوانیت خۆبەخشانە داوای ئەوە بکەیت کە بتخەنە لیستی ئامادەبووانی گازینۆو یاری پۆکەر لە ڕێگەی ئینتەرنێتەوە بۆ ئەوەی ڕێگری لە قومار کردن بکەیت لە داهاتوودا. تەنانەت من لە ڕاهێنەرەکانیشم بیستووە کە

"کێشی زیادە" یان هەبووەو پێویست بووە بەشداری کێبڕکێیەک بکەن، ئەوەیان هەڵبژاردووە کە بەرباخەڵەکانیان لە ماڵەوە جێبهێڵن بە درێژایی هەفتەکە پێش خۆکێشان بۆ ئەوەی کە ناچار نەبن خواردنی خێرا بخۆن.

هەروەکو نموونەیەکی دیکە لەسەر ئەم بابەتە، هاوڕێو شارەزام لە خووەکاندا بە ناوی نیت ئێیاڵ کاتژمێرێکی کڕی کە دەنرایەوە، کە گەیەنەرێکی کارەبای پێوەبوو، سەرێکیان دەکرا بە ئینتەرنێتەکەیەوەو ئەویدیکەش بە پلاکەوە. لە کاتژمێر ١٠ی شەودا هەموو شەوێك کاتژمێرە نراوەکە کارەباکەی دەبڕی. کاتێك ئینتەرنێت نەدەما ئیتر هەموان دەیانزانی ئەوە کاتی چوونە نێو جێگەی نووستنە.

ئامێرەکانی پابەند بوون سوودمەندن چونکە واتلێدەکەن سوود لە شتە باشەکان وەربگریت پێش ئەوەی ببیتە قوربانی هاندانەکانت. هەرکاتێك کە من دەمەوێت کالۆری زیاتر نەهێڵم، بۆ نموونە، ئەوا داوا ل خزمەتکاری چێشتخانەکە دەکەم کە ژەمە نانەکە بکاتە نیوە پێش ئەوەی پێشکەشم بکات. ئەگەر هاتوو لە پێشدا بە خزمەتکارەکەم نەوتت، ئەوا پاش ئەوەی کە چاوەڕێم کرد وە خۆراکەکە هەمووی هات بەخۆمم وت "تەنها نیوەی دەخۆم"، بەڵام هیچ سوودی نەبوو.

کلیلەکە بریتییە لە گۆڕینی ئەو جۆرە ئەرکانە کە پێویستیان بە کارکردنی زیاتر هەیە بۆئەوەی خووە باشەکانیان لێپێکبهێنین وەك لەوەی دەستیان پێبکەیت. ئەگەر تۆ هەست دەکەیت کە ھاندەرێکت هەیەو دەتەوێت لەشولارێکی ڕێکت هەبێت، ئەوا خشتەیەکی ئەنجامدانی یۆگا دابنێو هەر زوو دەستپێبکە. ئەگەر تۆ بە جۆشیت سەبارەت بەو کارەی دەتەوێت دەستی پێبکەیت، پەیوەندی بە مقاولێکەوە بکە کە

ڕێزی هەیە لەلات و کاتێك بۆ ڕاوێژپێکردن ڕێکبخە. کە دێتە سەر کاتی نمایش، تاکە ڕێگە بۆ دەستبەرداربوون هەڵوەشاندنەوەی چاوپێکەوتنەکەیە کە ئەوەش پێویستی بە ماندووبوون و تێچوویەکی زۆر هەیە.

ئامێرەکانی پابەند بوون دەبنە هۆی بەرز کردنەوەی ئەو ئەگەرانەی کە تۆ شتە ڕاستەکان لە داهاتوودا ئەنجام بدەیت بەوەی کە وەها لە خووە خراپەکان بکەیت سەخت بن لە کاتی ئێستادا. هەرچۆنێك بێت، ئێمە تەنانەت دەتوانین باشتریش ببین. دەتوانین وەها لە خووە باشەکان بکەین کە هەر ڕوودەن و وەهاش لە خووە خراپەکان بکەین کە مەحاڵ بێت ڕوو بدەن.

چۆن خوویەك بە ئۆتۆماتیك بکەین وە جارێکی تر بیری لێنەکەینەوە

جۆن هێنری پاترسۆن لە دایکبووی ساڵی ١٨٤٤ کە لە (دایتۆن)ە لە ئۆهیۆ لە دایك بووە. منداڵی لە کاری ماڵەوەدا بەسەر بردووە لە کێڵگە خێزانیەکەی کە هەیانبوو پاشان بە شیفت کاری دەکرد لە ڕێکخراوەکەی باوکی کە تایبەت بە بڵاوکراوە بوو. پاش ئەوەی چووە کۆلێژ لە دارتماوس، پاترسۆن گەڕایەوە بۆ ئۆهیۆ و دوکانێکی بچووکی بۆ دابینکردنی خەڵوز کردەوە.

وەکو هەلێکی باش وابوو. دوکانەکەی ڕوو بە ڕووی ڕکابەری بچووك دەبووەوە و کۆمەڵێك کڕیاری باشی هەبوو بەڵام هێشتا دەجەنگا بۆ

بەدەستهێنانی پارەی زیاتر. ئەمە لە کاتێکدا بوو کە پاترسۆن ئەوەی دۆزیەوە کە کارمەندەکانی پارەیان لێدەدزی.

لە نیوەی ساڵەکانی ١٨٠٠ کاندا، دزیکردن لە لایەن کارمەندەکانەوە کێشەیەکی گشتی بوو. ڕەچەتەکان لە چەکمەجەی کراوەدا دادەنران بۆیە کارێکی ئاسان بوو کە دانەیەکی دیکە بیگۆڕیت یان فڕێی بدەیت. هیچ کامێرایەکی چاودێری بوونی نەبوو بۆ ئەوەی تەماشای بکەیتەوە لە دواتردا وە هیچ بەرنامەیەکی کۆمپیوتەری نەبوو بۆ هەڵگرتنی کڕین و فرۆشتنەکان. مەگەر هەموو خولەکێك بچوویتایەتە لای کارمەندەکە، یان دەبوو هەموو کڕین و فرۆشتنەکان خۆت ئاگات لێبوایە. زۆر زەحمەت بوو ڕێگری لە کاری دزی گرتن بگریت.

هەروەکو چۆن پاترسۆن لە تەنگانەدا بیری دەکردەوە، کەوت بەسەر ڕیکلامێکدا کە بۆ داهێنانێکی نوێ دەکرا بە ناوی ڕیتیس ئینۆڕەبتەبڵ کاشێر (کاشێرە دەست پاکەکەی ڕیتی). کە لە لایەن هاوڕێیەمی لە دایتن بە ناوی جەیمس ریتیوە دیزانی بۆ کرابوو، ئەوە یەکەم پارە تۆمارکەر بوو. ئامێرەکە بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی پارەکەی ناوی تێدا قوفوڵ دەبوو لەگەڵ ڕەچەتەی مامەڵەکاندا لە پاش هەر کڕین و فرۆشتنێك. پاترسۆن دوو دانە لەو ئامێرانەی کڕی بۆ دوکانەکەی هەر یەکەیان بە پانزە دۆلار.

دزی کردنی کارمەندەکان بەشەو کۆتایی هات. بۆ شەش مانگی داهاتوو کارەکەی پاترسۆن لە دۆڕاندنی پارەوە گۆڕدرا بۆ بەدەستهێنانی ٥,٠٠٠ لە بەرامبەردا_ کە دەکاتە زیاتر لە ١٠٠,٠٠٠ دۆلاری ڕۆژگاری ئێستا.

پاترسۆن زۆر سەرسام بوو بە ئامێرەکە کە کارەکەی پێگۆڕیوە. ئەو هەقی تەواوی دا بە داهێنانەکەی ریتی و کۆمپانیایەکی نێودەوڵەتی کردەوە بە ناوی کۆمپانیای کاش ڕیجیستە، دوای دە ساڵ کۆمپانیاکە زیاتر لە یەك هەزار کارمەندی هەبوو وە لەسەر ئەوە بوو کەببێتە یەکێك لە سەرکەوتووترین کارە پیشەییەکانی سەردەمی خۆیان.

باشترین ڕێگە بۆ ئەوەی خوویەکی خراپ لەناو بەریت بریتییە لەوەی کە وەهای لێبکەیت کرداری نەبێت. بەربەستەکەی زیاد بکە هەتا دەگەیتە ئەوەی کە تەنانەت هیچ هەڵبژاردەیەکت نەبێت بۆ ئەنجامدانی ئەو خووە خراپە. ژیری ئەو ئامێری (کاش)ە لەوەدابوو کە ئاستی هەڵسوکەوتی بەرز کردەوە بۆ باشە ئەویش بەوەی کە وایکرد کاری دزیکردن شتێکی مەحاڵ بێت. لەبری ئەوەی هەوڵی گۆڕینی کارمەندەکان بدات وایکرد کە ئەو هەڵسوکەوتە خوازراوەیان تێدا ببێتە شتێکی ئۆتۆماتیکی.

هەندێك کردار_ وەکو بەکارهێنانی ئامێری کاش ڕیجیستە_ قەرزەکەت بدەوە دووبارەو دووبارە. ئەم جۆرە لە هەڵبژاردنە پێویستی بە کەمێك لە هەوڵ و ماندوو بوون هەیە بەڵام نرخیان بە پێیەڕبوونی کات زیاد دەکات. من ئەوەی سەرنجی ڕاکێشاوم ئەو بیرۆکەیەیە کە یەك هەڵبژاردە کە دەیکەیت لە بەرامبەردا سوودێکی هەیە هەموو جارێك، من ڕاپرسیەکم لەسەر خوێنەرەکانم کرد لەسەر کردارێکی تایبەتیان کە حەزیان پێی بێت کە بووە هۆی ئەوەی ببێتە خوویەکی درێژخایەنی باشتر تیایاندا. ئەو خشتەیەی کە لە پەڕاوی دواتردایە هەندێك لەو وەڵامە گشتیانەی تێدایە کە زۆر باون.

گرەو دەكەم ئەگەر كەسێكی ئاسایی هەر زۆر بە سادەیی نیوە ئەو كردارانە بكات كە لە لیستەكەدایە_ تەنانەت ئەگەر بیركردنەوەیەكی تریشیان نەبێت بەرامبەر خووەكانیان_ زۆربەی زۆریان خۆیان لەو ژیانێكی باشترا دەبیننەوە لە سالێك پێش ئێستادا. ئەم كردارانە كە یەكجار ئەنجام دەدرێن ڕێگایەكی ڕاستەوخۆیە بەرەو پێشەوە بۆ یاسای سێیەم بۆ گۆڕینی هەڵسوكەوت. دەبنە هۆی ئەوەی ئاسانتر بخەویت، تەندرستانە تر نان بخۆیت، پارە كۆبكەیتەوەو بە گشتی باشتر ژیان بكەیت.

بەدڵنیاییەوە زۆر ڕێگا هەیە بۆ ئەوەی خووە باشەكان بە ئۆتۆماتیك بكەیتو خووە خراپەكانیش لەناو ببەیت. بەگشتی تەكنەلۆژیا دەهێننە ئاراوە بۆ ئەوەی كارت بۆ بكات. تەكنەلۆژیا دەتوانێت ئەو كردارەی كە ڕۆژێك لە ڕۆژان سەخت یان بێزاركەر یان ئاڵۆز بووە بەلاتەوە ئاسانی بكات بۆت، بێ ئازاری بكات بۆت یان سادەی بكاتەوە بۆت. كاریگەرترینو بڕواپێكراوترین ڕێگایە بۆ ئەوەی گەرەنتی خوویەكی ڕاستو ڕەوانت بداتێ.

خۆراك	دڵخۆشی
فلتەرێكی ئاو بكڕە بۆ ئەوەی ئاوێكی خاوێنت دەست بكەوێت.	سەگێك بكڕە.
دەوری بچووكتر بەكاربهێنە تاوەكو كالۆری كەمتر بخۆیت.	بڕۆرە لای دراوسێیەكی هاوڕێیانەو كۆمەڵایەتی.
خەو	**تەندروستی بە گشتی**
جێگە خەوێكی باشتر بكڕە.	دەرزی لەخۆت بدە.

پەردەیەکی تاریک بکڕە.	پێڵاوی باش بکڕە بۆ ئەوەی لە ئازاری پشت بەدوور بیت.
تەلەفیزۆنەکەت لە ژووری نووستنەکەت ببەرە دەرەوە.	کورسیەکی باش یان مێزێکی گونجاو بکڕە.
بەرهەمدار بوون	**ئابووری**
ئەکاونتی ئیمەیڵەکەت لاببە.	بەشداری بکە لە بەرنامەیەکی ئۆتۆماتیکی پارە کۆکردنەوە.
هەموو ئاگادارکردنەوەکانی تایبەت بە گروپ چات و شتەکانی دیکەت لاببە.	بەرنامەیەکی ئۆتۆماتیکی پارەدان دابنێ.
تەلەفۆنەکەت بخەرە سەر باری بێدەنگی.	هێڵی خزمەتگوزاری ببڕە.
ئیمەیڵ فلتەر بەکاربهێنە بۆ ڕێکخستنی سندووقی ئیمەیڵە هاتووەکانت.	داوا لە دابینکەرانی خزمەتگوزاری بکە کە پارەکانت بۆ دابەزێنن.
یاری و بەرنامە تایبەتەکان بە سۆشیاڵ میدیاوە لاببە لە تەلەفۆنەکەتدا.	

ئەمە بەشێوەیەکی تایبەتی زۆر بەسوودە بۆ هەڵسوکەوتەکانمان کە زۆر دووبارە دەبنەوە بۆ ئەوەی ببنە خوو. ئەو شتانەی کە تۆ دەبێت مانگانە یاخود ساڵانە بیانکەیت_ وەکو هاوسەنگ کردنی هەگبەی وەبەرهێنانت_ هەرگیز بایی ئەوەندە دووبارە نابنەوە کە بەس بێت بۆ ئەوەی ببێتە خوو، هەربۆیە بەشێوەیەکی تایبەتی سوود لە تەکنەلۆجیا وەردەگرن "بۆ وەبیرهێنانەوەیان" تاوەکو ئەنجامیان بدەیت.

نموونەیی دیکە ئەمانە دەگرێتەوە:

- دەرمانسازی: ڕەچەتەکان دەکرێت بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی پڕبکرێنەوە.
- ئابووری تایبەتی: کارمەندەکان دەتوانن بۆ کاتی خانەنشینی پارە کۆبکەنەوە بەو بڕە لێشکاندنەی کە بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی لە مووچەکانیان دەبڕێت.
- خواردن ئامادەکردن: خزمەتگوزاری گەیاندنی خواردن کاری بەقاڵیەکەت بۆ کەم دەکاتەوە.
- بەرهەمداری: وێبگەری سۆشیاڵ میدیا دەتوانێت دابخرێت لە ڕێگەی وێبسایتەکانی تایبەت بە قوفوڵ کردن.

کاتێک هەتا ئەو ڕادەیەی دەتوانیت ژیانت بە ئۆتۆماتیک دەکەیت، دەتوانیت ماندووبوونەکانت لە ئەرکی وەهادا بەکاربهێنیت کە تەنانەت ئامێرەکانیش بۆتیان نەکردبێت. هەر خوویەك کە ئێمە دەیدەینە دەست تەکنەلۆژیا کاتو تواناکان بۆ دەگەڕێنێتەوە بۆ ئەوەی بڕۆینە ئاستێکی تری گەشە کردن. هەروەكو بیرکاریزانو فەیلەسوف ئەڵفرێد نۆرس وایتهێد نووسیویەتی، "شارستانێتی پێشدەکەوێت بە پێی بڕی ئەو کردارانەی کە دەتوانێت بەرجەستەی بکات بەبێ ئەوەی بیریان لێبکاتەوە." بە دڵنیاییەوە توانای تەکنەلۆژیا دەتوانێت بە پێچەوانەشەوە کارمان تێبکات. جڵەوشل کردنو تەماشاکردن دەبێتە خوویەك چونکە تۆ پێویستە زیاتر هەوڵ بدەیت کە بوەستیت لە تەماشاکردنی شاشەکە وەك لەوەی کە بەردەوام بیت لەسەر ئەنجامدانی. لەبری ئەوەی پەنجە لەسەر

ئەو دوگمەیە دابگریت کە بچێتە ڕووداوی دواتر، نێت فلێکس یاخود یوتیوب دەتوانێت بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی نیشانت بدات. هەموو ئەوەی کە پێویستە بیکەیت هێشتنەوەی چاوەکانتە بە کراوەیی.

تەکنەلۆژیا ئاستێکی وەها لە ئارامیو پشووت بۆ دروست دەکات کە نەتوانیت لەگەڵ بچووکترین حەزو ئارەزووی خۆتدا هیچ بکەیت. بە تەنها هەست کردن بە برسێتی، ئەوا دەتوانیت خواردنی خێرا داوا بکەیتو پێت بگات بۆ ماڵەکەت. بەتەنها هەست کردن بە بێزاری، ئەوا دەتوانیت لەناو دونیای بەرفراوانو گەورەی سۆشیاڵ میدیادا وون ببیت. کاتێک بابەتەکە دێتە سەر ئەوەی کە ئارەزووەکانت پێویستیان بە کردار بێتو لە ئاستی سفردا بیتو نەتوانیت بیکەیت، ئەوا دەتوانیت بچیت سەر هەرشتێك کە خۆت پێتخۆشەو دەبێتە هۆی بەرز کردنەوەی ئاستت. لایەنە خراپەکەی بە ئۆتۆماتیك کردن ئەوەیە لە ئەرکێکی ئاسانەوە بۆ ئەرکێکی ئاسانی دیکە دەچین بەبێ ئەوەی کاتمان هەبێت بۆ کارە گرانەکان کە لە کۆتاییدا کارێکن کە خەڵاتت بەدەست دەخەن.

من زۆر جار دەبینم سۆشیاڵ میدیا ڕامدەکێشیت بە درێژایی کاتە خراپەکانم کە هەست دەکەم کەوتووم. ئەگەر بۆ یەك چرکە هەست بە بێزاری بکەم، خۆم دەگەیەنمە تەلەفۆنەکەم. شتێکی ئاسانە کە بەم بێزارکەرە بچووکانە بڵێت کە "تەنها پشوویەك وەردەگرم" بەڵام بە تێپەڕبوونی کات کۆدەبنەوەو کەڵەکە دەبنو دەبنە زنجیرەیەك لە کێشە. بە بەردەوامی وتنی ئەوەی کە "تەنها یەك خولەکی تر" ڕێگریم لێدەکات کە هیچ شتێکی دیکە ئەنجام نەدەم. (من تاکە کەس نیم کە ئەوە دەکەم. بەگشتی خەڵکی ڕۆژانە دوو کاتژمێر بەسەر دەبەن لەسەر

سۆشـیاڵ میـدیا. دەتوانیـت چـی بکـەیت بـۆ شـەش سـەد کاتـژمێری داهاتوو؟)

بە درێژایی ساڵەکە ئەم پەرتووکـەم دەنووسـی، تاقیکردنەوەیـەکی نـوێم لەسـەر سـتراتیجی بـەڕێوەبردنی کـات دۆزیـەوە. هـەموو دووشـەممانێك یاریدەدەرەکەم ووشەی نهێنی هەموو ئەکاونتەکانی سۆشـیاڵ میـدیاکانمی دەگـۆڕی، کـە بەمـەش دەچـوومە دەرەوە لـە ئەکاونتـەکان لـە هـەموو ئامێرەکانەوە. هەموو هەفتەکـە بـەبێ پچڕان کـارم دەکـرد. لـە هەینیـدا، هەموو ووشە نهێنیەکانی بۆ دەناردم. تەواوی هەفتەکەم لەبەردەستدا بـوو بۆ ئەوەی چێژ وەربگرم لە سۆشیاڵ میدیا هـەتا بـەیانی ڕۆژی دووشـەممە کاتێـك کـە یاریـدەدەرە کچـەکەم دیسـان دەیگۆڕیـەوە. (ئەگـەر تـۆ یاریدەدەرێکت نییە، ئەوا لەگەڵ هاوڕێیـەکت یـان ئەنـدامێکی خێزانەکـەت ڕێکبکەوەو هەموو هەفتەیەك ووشە نهێنیەکانی یەکتری بگۆڕن.)

یـەکێك لـە گـەورەترین سەرسـوڕهێنەرەکان ئـەوە بـوو کـە چـەندە بـە خێرایـی لێـی ڕاهـاتم. لەیەکـەم هەفتـەوە لـە دوورخسـتنەوەی خـۆم لـە سۆشیاڵ میدیا، ئەوەم بۆ دەرکەوت کە پێویست ناکـات ئەوەنـدە زوو زوو تەماشای بکەم وەکو پێشتر دەمکرد، وە بە دڵنیاییەوە شتێك نییە ڕۆژانـە پێویستم بێت. بەجۆرێك ئاسان بوو کە بوو بە شتێکی بنـەڕەتی. هـەر کـە خـووە خراپەکـەم بـووە شـتێکی مـەحاڵ، ئـەوەم بـۆ دەرکـەوت کـە مـن بەڕاستی ئەو هانـدەرەم هەیە بـۆ ئـەوەی لەسـەر ئـەرکی بـەواتاو گـرنگتر کاربکەم. پاش ئەوەی کە ئەو شتەم لابرد لە ژینگەکەمدا کە لـە مێشـکمدا شیرینە، ئەوا ئاسانتر بوو بۆم کە شتی تەندروستتر بخۆم.

کاتێك بۆ سوودی خۆت کاردەکەیت، ئەوا بە ئۆتۆماتیك کردن دەتوانێت وەها لە خووە باشەکانت بکات کە ڕوو بدەن و وەهاش لە خووە خراپەکانت بکات کە مەحاڵ بێت ڕوو بدەن. ئەوا ڕێگایەکی بێوێنەیە بۆ ئەوەی شتەکان بۆ داهاتوو دابخەیت لەبری ئەوەی پشت بە توانای ئێستات ببەستیت.بە بەکارهێنانی ئامێری پابەندبوون و ستراتیجیەتی بڕیاردانی یەکجارەکی و تەکنەلۆژیا دەتوانیت ژینگەیەك بۆ ڕوودان دروست بکەیت_ شوێنێك کە خووە باشەکان بە تەنها دەرئەنجامێك نین کە بە هیوات دەستت بکەوێت بەڵکو دەرئەنجامێکن کە جێگەی گەرەنتین.

کورتەی بەشەکە

- هەڵگێڕانەوەی یاسای سێیەم بۆ گۆڕینی هەڵسوکەوت بریتیە لەوەی وایلێبکەیت سەخت بێت.
- ئامێری پابەندبوون هەڵبژاردەیەکە کە تۆ دەیدەیت لە کاتی ئێستاتدا کە دەبێتە هۆی خووی باشتر لە داهاتوودا.
- باشترین ڕێگە بۆ قوفڵ کردنی هەڵسوکەوتەکانت لە داهاتوودا بریتیە لە بە ئۆتۆماتیك کردنی خووەکانت.
- بڕیارە یەکجارەییەکان_ وەکو کڕینی جێگە خەوێکی باشتر یان بەشداری کردن لە بەرنامەیەکی ئۆتۆماتیکی پارە کۆکردنەوەدا_ ئەمانە یەك کردارن کە ئەنجامیان دەدەیت کە دەبنە هۆی بە ئۆتۆماتیك کردنی خووەکانی داهاتووت وە سوودت پێدەگەیەنن لە بەرامبەردا بە پێی کات.
- بەکارهێنانی تەکنەلۆژیا بۆ بە ئۆتۆماتیك کردنی خووەکانت باوەڕپێکراوترین و کاریگەرترین ڕێگەیە بۆ

یاسای یەکەم	وایلێبکە دیاربێت
١,١	کارتی بەرجەستەکردنی خووەکان پڕبکەرەوە. ئەو خووانەی ئێستا هەتە بیاننووسە تاوەکو بە ئاگا بیت لێیان.
١,٢	ئارەزووی جێبەجێ کردن بەکاربهێنە: من ئەم خووە (ناوی ئەو هەڵسوکەوتەی دەتەوێت ئەنجامی بدەیت) لە (ئەو کاتەی کە ئەنجامی دەدەیت) لە (ناوی ئەو شوێنەی کە تیایدا ئەنجام دەدەیت)"
١,٣	خڕکردنەوەی خووەکان بەکاربهێنە "پاش ئەنجامدانی (ناوی ئەو خووەی ئێستات بنووسە کە هەتە)، (ناوی ئەو خووە نوێیەی کە دەتەوێت ئەنجامی بدەیت) دەکەم."
یاسای دووەم	وایلێبکە سەرنجڕاکێش بێت
٢,١	هاندانی پێکەوە بەستنەوە بەکاربهێنە: ئەو کردارە کە دەتەوێت ئەنجامی بدەیت بیبەستەرەوە بەو کردارەی کە پێویستە ئەنجامی بدەیت.
٢,٢	لەو کلتوورەدا بژی کە ئەو هەڵسوکەوتەی ئارەزووی دەکەیت شتێکی ئاسایی بێت لەو کلتوورەدا.
٢,٣	کەشوهەوایەکی هاندەرانە بخوڵقێنە. شتێك ئەنجام بدە کە ڕاستەوخۆ چێژی لێببینیت پێش خوویەکی سەخت.
یاسای سێیەم	وایلێبکە ئاسان بێت
٣,١	بەریەککەوتن مەهێڵە. ژمارەی هەنگاوەکانی نێوان خۆت و خووە باشەکانت کەم بکەرەوە.
٣,٢	ژینگەکەت ئامادە بکە. ئامادەکاری بۆ ژینگەکەت بکە بۆ ئەوەی کردارەکانی داهاتووت ئاسانتر بکەیت.

٣,٣	چرکەساتە یەکلاییکەرەوەکان بەڕێوە ببە. ئەو هەڵبژاردە بچووکانە باشتر بکە کە کاریگەریەکی زۆریان هەیە.
٣,٤	یاسای دوو خولەك بەکاربهێنە.لە خووەکان کەم بکەرەوە هەتا ئەو ڕادەیەی کە بتوانیت لە دوو خولەك یان کەمتردا ئەنجامیان بدەیت
٣,٥	خووەکان بە ئۆتۆماتیك بکە. بەرەوپێشچوون لە تەکنەلۆژیادا وە کڕین‌و فرۆشتنێك کە دەبێتە هۆی گرتنی ڕەوشت لە داهاتوودا.
یاسای چوارەم	وایلێبکە قایلکەر بێت

چۆن خووە خراپەکان لەناو ببەین

هەڵگێڕانەوەی یاسای یەکەم	وایلێبکە نادیار بێت
١,٥	بەریەککەوتن مەهێڵە. ئەو ئاماژانە لاببە کە دەبنە هۆی خووە خراپەکان
هەڵگێڕانەوەی یاسای دووەم	وایلێبکە سەرنجڕاکێش نەبێت
٢,٤	هزرو بۆچوونت ڕێکگبخەرەوە. سوودەکانی دوورکەوتنەوە لە خووە خراپەکان دیارییبکە.
هەڵگێڕانەوەی یاسای سێیەم	وایلێبکە سەخت بێت
٣,٦	بەربەست زیاد بکە. ژمارەی هەنگاوەکان لە نێوان خۆت‌و خووە خراپەکانتدا زیاد بکە.
٣,٧	ئامێری پابەند بوون بەکاربهێنە، هەڵبژاردەکانی داهاتووت ببەستەرەوە بەو بڕیارانەوە کە سوودت پێدەگەیەنن.
هەڵگێڕانەوەی یاسای چوارەم	وایلێبکە قایلکەر نەبێت

یاسای چوارەم

وایلێبکە ڤایلکەر بێت

١٥
یاسای بنەڕەتی گۆڕینی هەڵسوکەوت

لــە کۆتاییــەکانی ســاڵەکانی ١٩٩٠کانــدا، ســتیفان لــوبی کــە کارمەنــدی تەندروســتی گشــتی بــوو، شــارەکەی خــۆی کــە نــاوی ئۆماهــا بــوو لــەە ئیرابســکا بەجێهێشــتو تکتێکــی یەکســەری بــڕی بــۆ وڵاتــی کــاراجی لــە پاکستان.

کاراجی یەکێکە لەو وڵاتانەی جیهان کە زۆر قەرەباڵغ بوو. لە ساڵی ١٩٩٨ زیاتر لە نۆ ملیۆن کەس نێردرانەوە بۆ ماڵەوە، کە ئـەو کەسانە بـوون کـە سەنتەری باری ئابووریو گواستنەوە بوون لە پاکستان، لەگەڵ هەندێك لە چــالاکترین فرۆکەخانــەو بەنــدەرەکان لــە هەرێمەکــەدا. لــە لایەنــە ئابووریەکەی شارەکەوە دەتوانین هەموو ستانداردە شارستانیو شـەقامە گەورەکانی ناوەڕاستی شار ببینیت، بـەڵام هـەروەها کـاراجی یـەکێك بـوو لەو وڵاتانەی کە کەمترین ژیانی تێدا دەکرا لە جیهاندا.

لەسەرو ڕێژەی لـە سـەدا ٦٠ی دانیشـتوانی کـاراجی لـە شـوێنە گشـتیو هەژارنشینەکاندادەژیان. ئەم پێکداچوونەی گەڕەکەکان بە خـانووی کـاتی دروست بوو کە لە پاشماوەی تەختەی کۆنو بلۆكو شتی دیکەی فڕێدراو. هیچ سیستمێکی فڕێدانی خاشاك بوونی نەبوو، هیچ تۆڕێکی کارەبا بـوونی نەبوو، هیچ سەرچاوەیەکی دابینکردنی ئاوی خاوێن بـوونی نـەبوو. کاتێـك کە دونیا باران نەبووایەو وشك بووایە ئەوا کۆڵانو شـەقامەکان تێکەڵەیـەك بوون لە تۆزو خاشاك. کاتێك بارانو تەڕی بووایە ئەوا دەبووە قوڕو لیتـەو

ئاوی ناتەندروست. مێشومەگەز لە نێو گۆماوەکاندا گەشەیان دەکردو منداڵانیش لە نێو زبڵەکان یاریان دەکرد.

پیسی سەرچاوەی ئاوەکان بووە هۆی نەخۆشی سکچوونو ڕشانەوەو ئازاری سك. نزیکەی یەك لەسەر سێی منداڵەکانی لەوێ دەژیان بەدەست کەمخۆراکیەوە دەیاننالاند، لەگەڵ ئەوەی زۆربەی خەڵکەکە لەوێدا دەژیان، ڤایرۆسو بەکتریاکان زوو بڵاو دەبوونەوە لە ناویاندا. ئەمە ئەو بارە تەندروستیە بوو کە بووە هۆی ئەوەی ستیفان لوبی هێنا بۆ پاکستان.

لوبیو تیمەکەی ئەوەیان بۆ دەرکەوت، لە ژینگەیەکدا کە ئاستی پاكو خاوێنی نزم بێت، خوویەکی سادەی وەکو شتنی دەستەکان دەتوانێت ببێتە هۆی دروستکردنی جیاوازیەکی زۆر گەورە لە تەندروستی دانیشتوانەکەدا. بەڵام دواتر ئەوەیان بۆ ڕوون بووەوە کە زۆرەبەی زۆریان هەرخۆیان ئاگاداری ئەوەبوون کە دەست شتن شتێکی گرنگە.

وە هێشتا سەرەڕای ئەو پێزانینەش، زۆربەی خەڵکەکە بەبێئاگاییانە دەستیان دەشوشت. هەندێکیان تەنها بە خێرایی دەستیان دەشت لەبەردەم ئاوەکەداو تەواو. هەندێکی تریان تەنها یەك دەستیان دەشت، زۆربەیان هەر بیریان دەچوو دەستەکانیان بشۆن پێش ئامادەکردنی خواردن. هەمووان دەیانوت شتنی دەستەکان گرنگە، بەڵام زۆر کەمیان کردبوویانە خوویەك لە خۆیاندا. کێشەکە زانین نەبوو، کێشەکە هاوئاهەنگی بوو.

ئەوە کاتێك بوو کە لوبیو تیمەکەی لەگەڵ پرۆکتەو گامبڵ سابوونی خۆپاراستنیان بۆ گەڕەکەکە دابینکرد. بە بەراوورد بەو سابوونە

ستانداردەی کە هەیە، بەکاهێنانی سابوونی تایبەت بە خۆپاراستن ئەزموونێکی چێژبەخش بوو.

"لە پاکستان، سابوونی خۆپاراستن شتێکی بەرز بوو" لوبی پێی وتم. "توێژینەوە ئەوەی سەلماندووە کە بە گشتی هەمووان ئەوەیان وتووە کە چەندێك حەزیان لێی بووە." سابوونە زۆر باش کەفی دەکرد، وە ئەوانەی بەکاریان دەهێنا بە ئاسانی دەستیان پێدەشوشت. بۆنێکی خۆشی هەبوو. ڕاستەوخۆ دەست شوشتن بووە شتێکی چێژبەخش لەلایان.

"من ئامانجی بەرەوپێشچوونی دەست شوشتن نەك وەکو گۆڕینی هەڵسوکەوت دەبینم بەڵکو وەکو بەخێوکردنی خوو دەیبینم" لوبی وتی. "زۆر ئاسانترە بۆ خەڵکی کە بەرهەمێك بەکاربهێنن کە ئاماژەیەکی هەستیاری ئەرێنی دابین دەکات، بۆ نموونە، تامی نەعنا لە هەویری ددان شوشتندا، بەشێوەیەکی گشتنی هەستێکی خۆشت ناداتێ لە بەرامبەردا، وەکو پەتی ددان. تیمی بازاڕ کردن لە پرۆکتە ئاند گامبڵ دەربارەی ئەوە قسەیان کرد کە دەیانەوێت شتێکی ئەرێنی بۆ دروست بکەن بۆ شوشتنی دەستەکان."

بە چەند مانگێك توێژەرەوان گۆڕانێکی خێرایان بینی لە تەندروستی منداڵەکان کە لەو گەڕەکەدا دەژیان. ڕێژەی سکچوون دابەزی بە ڕێژەی لە سەدا ٥٢: هەوکردنی سیەکان بە ڕێژەی لەسەدا ٤٨: وە نەخۆشی ئاگرەو هەوکردنی پێست بەهۆی بەکتریاوە بۆ ڕێژەی لەسەدا ٣٥.

بەکارهێنانی بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ باشتر بوو. "ئێمە پاش شەش ساڵ گەڕاینەوە بۆ کاراجی بۆ لای خێزانەکان"، لوبی پێی وتم. "لەسەدا ٩٥ ئەو خێزانانەی کە بە بێ بەرامبەر سابوونەکەیان پێدرابوو و وایان

لێهاتبوو شوێنێکی تایبەت بە دەست شوشتنیان دانابوو لەگەڵ سابوونەکەدا کاتێک کە تیمەکەی سەردانیان کردن.... ئێمە بۆ هیچ سابوونێکمان نەدا بەو کۆمەڵە خەڵکەی گەڕەکەی کە بەشداربوون بۆ ماوەی زیاتر لە پێنج ساڵ، بەڵام بە درێژایی ئەو کاتە وایان لێهاتبوو ڕاهاتبوون بە شووشتنی دەستەکانیان، ئەوان پارێزگاریان لە ئەنجامدانی ئەو کردارە دەکرد، ئەوەی نموونەیەکی بەهێز بوو بۆ یاسای چوارەمو کۆتایی بۆ گۆڕینی هەڵسوکەوت: وایلێبکە قایلکەر بێت.

ئێمە زیاتر حەز بەوە دەکەین کە هەڵسوکەوتەکە دووبارە بکەینەوە کاتێك ئەو شتەی ئەزموونی دەکەین قایلکەر بێت. ئەمە بە تەواوەتی لۆژیکیە، هەستێکی خۆشە _ تەنانەت بچووکترینەکانیش وەکو شووشتنی دەستەکانت بە سابوون کە بۆنێکی خۆشی دەداتێو نەرمیان دەکات_ ئەوانە ئاماژەیەکن کە دەگەنە مێشك: "ئەوە هەستێکی خۆشە جاری داهاتووش ئەنجامی بدەرەوە." خۆشی بەخشین مێشکت فێری ئەوە دەکات کە ئەو هەڵسوکەوتە شایەنی ئەوەیە لە یادت بێتو دووبارەی بکەیتەوە.

با مێژووی بنێشت وەربگرین، فرۆشتنی بنێشت بەشێوەی بازرگانی لە ساڵی ١٨٠٠ کاندا دەستی پێکرد، بەڵام ئەو کاتە بوو کە ڕیگلی بڵاوی کردەوە لە ساڵی ١٨٩١دا بووە خوویەکی جیهانی. ئەوانەی یەکەمجار لەسەرەتاوە دروست کرابوون، نەرم بوون بۆ جوین_ بنێشتەکان دەجووران بەڵام بەتام نەبوون. ڕیگلی گەشەی بەمە دا، وە لەم بوارەدا شۆڕشێکی بەنجامدا ئەویش بە زیادکردنی تام بوو وەکو نەعناو تامی میوە، کە ئەمەش وایکرد بەرهەمەکە بەتام بێتو وەها بکات حەزت

بکەیت تاقیبکەیتەوە. پاشان هەنگاوێکی دیکەش چوونە پێشەوەو وایان کرد کە خەڵکی بنێشت بەکاربهێنێت تاوەمو هەناسەیەکی پاکو بۆنێکی خۆش لە دەمیان بێت. ڕیکلامو بڵاوکردنەوەکان دەوت کە "هەناسەت تازەو پاك بکەرەوە."

تامو هەست کردن بە بۆنێکی پاکوخاوێنی ناودەم بووە هۆی ئەوەی کەمێك خێراتر کارەکە بەرەوپێش بچێتو وەها لە بەرهەمەکەش بکات کە قایلکەر بێت. بەکارهێنانەکە زیادی کردو ڕیگڵی بوو بە گەورەترین کۆمپانیای بەرهەمهێنانی بنێشت لە جیهان.

هەویری ددانیش هەمان ڕێگەی هەبوو. کارگەکان چێژیان لە سەرکەوتنەکانیان دەبینی بە زیادکردنی تام بۆ هەویری ددانەکان وەکو نەعناو دارچینی بۆ بەرهەمەکانیان. ئەم تامانە نابنە هۆی باشترکردنی جۆری هەویرەکە. ئەوانە زۆر بە سادەیی دەبنە هۆی پێدانی هەستێکی "بۆنخۆشی" ناو دەمو وە هەروەها وا دەکەن کە کرداری ئەنجامدانی ددان شووشتنەکە چێژبوخش بێت. خێزانەکەم وازی لە بەکارهێنانی هەویری ددانی سینسۆداین هێنا چونکە حەزی بەو تامەی پاش بەکارهێنانەکەی نەبوو، لە بری ئەوە جۆرێکی تری بەکارهێنا کە تامێکی تیژی نەعنای تێدایە کە زیاتر چێژی لێدەبینی.

بە پێچەوانەوە، ئەگەر ئەو شتەی ئەزموونی دەکەیت قایلکەر نەبێت، ئەوا کەمترین هۆکارمان دەبێت بۆ ئەوەی دووبارەی بکەینەوە. لە توێژینەوەکەمدا، چیرۆکی ژنێکم بەرچاو کەوت کە کەسێکی خزمی هەبوو خۆخوازو خۆ پەرست بوو، کە بێزاری کردبوو، لە هەوڵێکدا بۆ ئەوەی کاتی کەمتر بەسەر ببات لەگەڵ ئەو شێتیەیدا، بۆیە هەرکاتێك ئەو

خزمەی لەلای بوایە وەها هەڵسوکەوتی دەکرد کە بێزارو بێتاقەتە. بەچەند جارێکی کەم، وەهای لێهات خزمە کوڕەکەی ووردە ووردە لێی دوور بکەوێتەوە، چونکە بۆی دەرکەوت کە ژنەکە زۆر حەزی پێناکات.

چیرۆکی لە شێوانە بەڵگەن بۆ یاسای بنەڕەتی بۆ گۆڕینی هەڵسوکەوت: ئەوەی پاداشتی پێوەردەگریت دووبارەی دەکەیتەوە، وە ئەوەی سزای پێوەردەگریتلێی دوور دەکەویتەوە. تۆ فێری ئەوە دەبیت کە لە داهاتوودا چیبکەیت لەسەر بنەمای ئەوەی کە پاداشتت وەرگرتووە (یان سزات وەرگرتووە) لە ڕابردوودا. هەستی ئەرێنی خووت تێدا دەڕوێنێت. هەستی نەرێنیش لەناویان دەبات.

سێ یاسای یەکەم بۆ گۆڕینی هەڵسوکەوت_ وایلێبکە دیار بێت، وایلێبکە سەرنجڕاکێش بێت، وایلێبکە ئاسان بێت_ دەبێتە هۆی بەرز کردنەوەی هەلی ئەوەی چۆن ئەو خووە بەرجەستە دەکەیت جاری داهاتوو. چوارەم یاسا بۆ گۆڕینی هەڵسوکەوت_ وایلێبکە قایلکەر بێت_ دەبێتە هۆی بەرز کردنەوەی ئەوەی کە چەندێك ئەو خووە دووبارە دەکەیتەوە جاری داهاتوو. دەبێتە تەواوکەری ئەڵقەی خووەکان.

بەڵام فێڵێك هەیە، ئێمە هەر بەتەنها بۆ هەرشتێك ناگەڕێین کە قایلمان بکات، ئێمە بەشوێن چێژوەرگرتنی ڕاستەوخۆدا دەگەڕێین.

نارێکی نێوان پاداشتی ڕاستەوخۆو دواکەوتوو

بیهێنە پێشچاوت کە تۆ گیاندارێکیتو لە دەشتەکانی ئەفریقادا دەسووڕێیتەوە_ زەڕافە یان فیل یان شێریت_ لە هەر ڕۆژێکدا کە هەتە، زۆربەی بڕیارەکانت کاریگەریەکی ڕاستەوخۆیان هەیە. تۆ هەمیشە بیر لەوە دەکەیتەوە کە چی بخۆیت یان لە کوێدا بیخۆیت یان چۆن خۆت لە

درندە بپارێزیت. تۆ بەشێوەیەکی بەردەوام تیشک دەخەیتە سەر کاتی ئێستات یان داهاتووی نزیک. تۆ لەو ساتەدا دەژیت کە زانایان بە وەڵامدانەوەی ڕاستەوخۆی دەوروبەر ناوی دەبەن چونکە کردارەکانت ڕاستەوخۆ دەرئەنجامی ڕوونو ڕاستەوخۆت دەدەنێ.

ئێستا بگەڕێرەوە سەر سروشتی خۆت وەکو مرۆڤ، لە ژیانی کۆمەڵایەتی مۆدێرندا زۆربەی ئەو هەڵبژاردنەی دەیدەیت ئەمڕۆکە هیچ سوودێکت پێناگەینن ڕاستەوخۆ. ئەگەر کارێکی باش ئەنجام بدەیت لە شوێنی ئیشەکەت ئەوا مووچەکەت لە چەند هەفتەیەکی دیکەدا وەردەگریتەوە. ئەگەر ئەمڕۆ ڕاهێنان بکەین ڕەنگە بۆ ساڵی داهاتوو کێشی زیادەت نەبێت. ئەگەر ئێستا پارە کۆ بکەیتەوە ئەوا ڕەنگە لە داهاتوودا خانە نشینیت هەبێت بۆ دە ساڵێك دوای ئێستا. تۆ لەوەدا دەژیت کە زانایان پێی دەڵێن وەڵامدانەوەی دواکەوتووی ژینگە چونکە تۆ دەتوانیت چەند ساڵێك کاربکەیت پێش ئەوەی لە ئەنجامی کردارەکانت وەڵامی مەبەست وەربگریت.

مێشکی مرۆڤ گەشەی نەکردووە بۆ ژیان لە ژینگەیەکی درەنگ وەڵامدەرەوەدا. ئەوانەی زۆرتر لە پێش مرۆڤی دێرینەوە بوون بە مرۆڤی ژیری ژیر ناسراون کە نزیکەی دوو سەد هەزار ساڵ دەبێت. ئەمانە یەکەم جۆری مرۆڤ بوون کە مێشکیان هەبێت کە بە نزیکەیی هاوشێوەی مێشکی ئێمە وابووە. بە تایبەتی ئەو بەشە نوێیەی مێشك_ تازەترین بەشی مێشكو ئەو ناوچەیەی کە بەرپرسە لە کردارە ئاست بەرزەکان وەکو زمان_ ڕێك هەمان قەبارەی دووسەد ساڵ پێش ئێستای هەبوو. تۆ بەهەمان پێکهاتەوە دەگەڕێیت وەکو چەرخی باوو باپیرانت (دێرین).

ئەوە تەنها ئێستایە_ بە درێژایی پێنج سەد ساڵی ڕابردوو یان وەها_ کە کۆمەڵگە گۆڕادراوە بۆ ژینگەیەکی درەنگ وەڵامدەرەوەی زاڵ.

بەبەراوورد بە تەمەنی مێشک، کۆمەڵگەی مۆدێرن شتێکی نوێیە لە سەد ساڵی ڕابردوودا، ئێمە بەرەوپێش چوونو زیاد بوونی خودرەو فرۆکەو تەلەفیزیۆنی زیرەكو گۆرانی بیۆنسێمان بینی. لەم چەند ساڵەدا جیهان زۆر گۆڕاوە بەڵام سروشتی مرۆڤ زۆر نەگۆڕاوە.

هاوشێوەی گیاندارەکانی دەشتی بێداری ئەفریقا، باوو باپیرانی ئێمەش ڕۆژگارەکانیان بەسەربردووە لە وەڵامدانەوەی مەترسیەکانی سەریان، پاراستنی ژەمی داهاتوو و پاراستنی شوێنی مانەوەیان لە زریان. شتێکی ئاساییە کە نرخێکی زۆر بدەیت بەو شتانەی لە ئێستادا گرنگن بۆ تێربوونو مانەوە، داهاتوو کەمتر گرنگ بوو. وە پاش هەزاران نەوە لە ژینگەیەکی وەڵامدەرەوەی ڕاستەوخۆدا، مێشکمان گەشەی کرد تاوەکو وەڵامدانەوە خێراکان بگۆڕێت بۆ کاتێکی درێژخایەن.

شارەزایانی بواری ڕەوشتی ئابووری ئامارژە بەم جۆرە لە ئاڕاستە دەدەن بە نارێکی کات. ئەمە ئەو ڕێگەیەیە کە مێشکت پاداشتەکان هەڵدەسەنگێنێت بە شێوەیەکی ڕێكوپێك لە ڕێگەی کاتەوەیە. تۆ نرخی ئێستا لە داهاتوو زیاتر دەزانیت. بە گشتی ئەم ڕەوتە زۆر سوودمان پێدەگەیەنێت. ئەو پاداشتەی کە ئێستا دڵنیاییە بەشێوەیەکی ئاسایی نرخی زیاترە لەوەی کە لە داهاتوودا ئەگەری هەیە وەریبگریت، بەڵام ناوبەناو لایەنگریەکانمان بۆ ڕازیکردنی ڕاستەوخۆ دەبێتە مایەی کێشە.

بۆچی خەڵکانێك جگەرە دەکێشن کە دەزانن دەبێتە هۆی بەرزکردنەوەی مەترسی توشبوونی نەخۆشی شێرپەنجەی سییەکان؟

بۆچی کەسانێك زیادەڕەوی لە خواردندا دەکەن لە کاتێکدا دەزانن دەبێتە هۆی مەترسی زیادبوونی کێشو قەڵەوی؟ بۆچی کەسانێك سێکی بە شێوەیەکی نا تەندروست ئەنجام دەدەن لە کاتێکدا دەزانن دەبێتە هۆی گواستنەوەی نەخۆشی؟ هەر کە لەوە تێگەشتی کە مێشکت چۆن پلەبەندی بۆ پاداشتەکان دەکات، وەڵامەکان ڕوون دەبنەوە: ئەنجامەکانی خووە خراپەکان دوا دەکەوێت لە کاتێکدا پاداشتەکان ڕاستەوخۆ دەدرێن. جگەرەکێشان ڕەنگە لە دە ساڵدا لەناوت بەرێت، بەڵام دەبێتە هۆی لابردنی نیگەرانیو نیکۆتینت کەم دەکاتەوە لە کاتی ئێستادا. زۆر خواردن زەرەرمەندە گەر بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ بەردەوام بیت، بەڵام شەهیەت دەکاتەوە لە کاتی ئێستادا. ئەنجامدانی سێکس_ تەندروست بێت یان نا_ چێژت دەداتی ڕاستەوخۆ، نەخۆشیو هەوکردنەکان دەرناکەون بۆ چەند ڕۆژو هەفتەو تەنانەت ساڵیش.

هەموو خوویەك چەند دەرئەنجامێکی هەیە بە پێی کات. بەداخەوە ئەم دەرئەنجامانە زۆرجار نارێکن، لەگەڵ خووە خراپەکانماندا، دەرئەنجامە ڕاستەوخۆکان هەمیشە دڵخۆشکەرن بەڵام دەرئەنجامی کۆتایی ئەو خووە خراپانە هەستێکی ناخۆش دەبەخشێت. لەگەڵ خووە باشەکاندا پێچەوانەیە: دەرئەنجامە ڕاستەوخۆکان چێژیان نییە، بەڵام دەرئەنجامە کۆتاییەکان هەستێکی خۆش دەبەخشێت. شارەزایفەرەنسی لە بواری ئابووری، فریدریك باستیەت، کێشەکە ڕوون کردۆتەوەو نووسیویەتی، "زۆربەی جار هەمیشە ڕوو دەدات کاتێك دەرئەنجامە ڕاستەوخۆکان تایبەتن، دەرئەنجامەکانی دیکە وێرانکەرن، وە بە پێچەوانەشەوە...

زۆرجار هەتا بەروبوومی یەکەمی خوویەك شیرنتر بێت ئەوا کۆتا دانەیان تاڵترین دەبێت."

بەجۆرێکی دیکە، تێچووی خووە باشەکانت لە ئێستادایە، بەڵام باجی خووە خراپەکانت لە داهاتوودا دەدەیت.

مێشکی مۆرڤ مەیلی بۆ لە پێش دانانی کاتی ئێستایە، مانای وایە تۆ ناتوانیت پشت بە نیازە باشەکان ببەستیت کاتێك نەخشە بۆ شتێك دادەنێیت_ بۆ نموونە نەخشە دادەنێیت کە خۆشەویستی بکەیت، یان کێشی لەشت رێك بکەیتەوە یان نەخشە بۆ نووسینی پەرتووکێك یان بۆ فێربوونی زمانێك_ ئەوا تۆ بەڕاستی نەخشە بۆ داهاتووت دادەنێیت، وە کاتێك تۆ دەیهێنیتە بەرچاوت کە دەتەوێت ژیانت چۆن بێت، ئەوا ئاسانە کە نرخی ئەوە بزانیت کە چۆن کردارەکان ئەنجام دەدەیت بۆ ئەوەی سوودێکی درێژخایەنی هەبێت. هەمووومان ژیانێکی باشترمان دەوێت لەمەی هەمانە بۆ داهاتوومان، هەرچۆنێك بێت کاتێك کە وەختی بڕیاردان دێت، هەمیشە تێربوونی ڕاستەوخۆ براوە دەبێت. تۆ چیتر بڕیار بۆ تۆیەکی داهاتوو نادەیت، کە خەون بە لەشولارێکی رێکتر یان بوون بە کەسێکی دەوڵەمەندتر یان دلخۆشتر ببینیت. تۆ هەڵبژاردنت بۆ تۆی ئێستا دەکەیت، دەتەوێت کە تێر بیت، نازدار بیت، وە دڵخۆش بیت. وەکو یاسایەکی گشتی، هەتا چێژی ڕاستەوخۆ زیاتر وەربگریت لە ئەنجامی کردارێکەوە، ئەوا زیاتر پێویستە پرسیار لەوە بکەیت کە ئایا ئەم کردارە لەگەڵ ڕیزبەندی (ڕیزکردن)ی ئامانجە درێژخایەنەکانتدا دێتەوە یان نا.

بۆ تێگەشتنی زیاتر لەوەی کە چی وادەکات مێشکمان هەندێك هەڵسوکەوت دووبارە بکاتەوەو لە هەندێکی تر دوور بکەوێتەوە، با یاسای بنەڕەتی گۆڕینی هەڵسوکەوت نوێ بکەینەوە: ئەوەی ڕاستەوخۆ پاداشتەکەی وەربگریت دووبارەی دەکرێتەوە، ئەوەی ڕاستەوخۆ سزاکەی وەربگریت لێی دوور دەکەویتەوە.

پەسەند کردنمان بۆ چێژ وەرگرتنە ڕاستەوخۆکان ڕاستیەکی گرنگ دەربارەی سەرکەوتن ئاشکرا دەکات: لەبەرئەوەی ئەوەندە نامۆین، زۆربەی خەڵك تەواوی ڕۆژەکەی بە شوێنکەوتن بۆ چەند ساتێکی خێراو کەمی خۆشی وەرگرتندا بەسەر دەبات. ئەو ڕێگایەی کە کەمترین گەشتی پێدا دەکرێت ئەوەیە کە چێژ وەرگرتنەکانی تێدا دواخراوە. ئەگەر تۆ هیوات ئەوەیە کە چاوەڕوانی پاداشت بکەیت ئەوا تۆ ڕووبەڕووی کەمترین ڕکابەری‌و زۆرترین باج دەبیتەوە. وەکو ئەو دەڵێن، کۆتا میل هەمیشە کەمترین جەنجاڵی تێدایە.

ئەمە بە تەواوەتی ئەو شتەیە کە توێژەرەوەکان نیشانیانداوە، ئەو کەسانەی باشترن لە دواخستنی چێژوەرگرتنەکاندا ئەوە خاوەنی نمرەیەکی بەرزن لە (SAT score) دا *تایبەتە بە تاقیکردنەوەی زانکۆ. وە ئاستێکی نزم لە بەکارهێنانی خراپ، لەوانەیە نرخی قەڵەویش، وە خاوەنی وەڵامدانەوەیەکی باشن لەکاتی بوونی سترێسدا، وە لەگەڵ ئاستێکی بەرز لە بواری کۆمەڵایەتیدا. هەموو ئەوەمان بینیوە لە نێو ژیانی خۆماندا، ئەگەر تۆ تەماشا کردنی تەلەفیزیۆنەکە دوابخەیت‌و ئەرکەکانی ماڵەوەت جێبەجێ بکەیت ئەوا بە گشتی فێر دەبیت‌و نمرەیەکی باشتر دێنیت. ئەگەر تۆ شیرینی‌و چپس دەخۆیت کاتێك کە

دەگەیتە ماڵەوە. لە هەندێك باردا، سەرکەوتن زۆر دەکات لەهەموو بوارێکدا پێویستی بەوەیە پاداشتە ڕاستەوخۆکە پشتگوێ بخەیت لە پێناو پاداشتە دواکەوتووەکەدا.

کێشەکە ئەمەیە: زۆربەی خەڵك دەزانن کە ئەو چێژ وەرگرتنەی کە دوا دەکەوێت ئەوا ژیرانەترە. ئەوان سوودەکانی خووە باشەکانیان دەوێت: دەیانەوێت ئەگەر تەندروست بن، بەرهەمیان هەبێت، لەئارامیدا بن، بەڵام ئەم دەرئەنجامانە زۆر بە دەگمەن دێن بە مێشکدا لە چرکەساتی یەکلاییکەرەوەکاندا. سوپاسگوزارانە شتێك ئەگەری ڕوودانی هەیە کە بتوانێت ڕاهێنان بە خۆت پێویستە لەگەڵ ناوەڕۆکی سەروشتی مرۆڤ کاربکەیت نەك لە دژی. باشترین ڕێگە بۆ ئوەی ئەمە ئەنجام بدەیت ئەوەیە کە نەختێك چێژی ڕاستەوخۆ زیاد بکەیت بۆ ئەو خووانەی کە باجت پێدەدەن لە ڕێگای دوورودرێژدا، وە نەختێك ئازار زیاد بکە بۆ ئەو خووانەی کە باجیان نییە.

چۆن چێژی ڕاستەوخۆ بۆ سوودی خۆت بگۆڕیت

شتە گرنگەکە لەوەی کە بەردەوام بیت لەسەر خوویەك بریتییە لەوەی هەست بەسەرکەوتن بکەیت– تەنانەت ئەگەر شتێکی بچووکیش بێت. هەست کردن بەسەرکەوتن ئاماژەیە بۆ ئەوەی کە باجی خووەکەت داوەو کرکردن بۆ ئەو خووە شایەنی ئەو ماندوو بوونە بووە.

لە جیهانێکی تەواودا، پاداشتی خوویەکی باش خوودی خووەکە خۆیەتی. لە جیهانی ڕاستەقینەدا خووی باش کاتێك هەستێکی وەهات دەداتێ کە ئەو خووە شایەنی بێت ئەویش تەنها کاتێکە کە ئەو خووە

شتێکی لە بەرامبەردا پێدایت. لە پێش هەموویەوە قوربانیدانە. تۆ چەند جارێکی کەم چوویت بۆ هۆڵی لەشجوانی، بەڵام تۆ بەهێزترو ڕێکوپێکترو خێراتر نیت بەو چەند جارە کەمەی کە چوویت- یەلایەنی کەمەوە، بەهیچ شێوەیەک. تەنها پاش چەند مانگێک کاتێک چەند پاوەنێک لە کێشت دابەزاند یان قۆڵەکانت نەختێك جیاوازیان بە خۆوە دەبینی بە جۆرێك کە وەرزش کردن ئاسانتر دەبێت بۆت. لە سەرەتادا تۆ پێویستت بە هۆکارێکە کە لەسەر ئەو ڕێگەیە بمێنێتەوە. هەر بۆیە چێژی ڕاستەوخۆ گرنگە، وات لێدەکەن بەجۆش بیت لە کاتێکدا پاداشتە دواخراوەکە لە پشتی ئەوانەوە کۆبوونەتەوە. ئەوەی کە بەڕاستی لەبارەیەوە قسە دەکەین- کاتێک قسە لەسەر پاداشتی ڕاستەوخۆ دەکەین- تەواو بوونی هەڵسوکەوتە. کۆتایی هەر ئەزموونێك گرنگە چونکە ئێمە تەنها ئەو بەشەمان لەبیر دەمێنێت وەك لە هەر بەشێکی تری ئەزموونەکە. تۆ دەتەوێت کە کۆتایی خووەکەت شتێکی چێژبەخش بێت. وە باشترین ڕێگە بۆ ئەوەی کە جارێکی تر پاڵنەرێك دروست بکەیتەوە بۆ ئەوەی ئەو خووە ئەنجام بدەیتەوە کە ئەویش دەگەڕێتەوە بۆ پرۆسەی بەکارهێنانی پاداشتی ڕاستەوخۆ بۆ بەرز کردنەوەی ئاستی ڕێژەی هەڵسوکەوتت. کۆکردنەوەی خووەکان یان خڕ کردنەوەیان کە لەبەشی پێنجدا باسمان کرد، خووەکانت پێکەوە دەبەستێتەوە، نەك بۆ ئامارەیەکی ڕاستەوخۆ کە ئەمەش کاتی دەست پێکردنت بۆ ڕوون دەکاتەوە. دووبارە پاڵنانەوە بۆ جارێکی تر هەوڵدانەوە خووەکانت پێکەوە دەبەستێتەوە بۆ پاداشتێکی ڕاستەوخۆ کە چێژبەخش کاتێک کە لە ئەزموون کردنی ئەو خووە تەواو دەبێت.

دووبـارە پاڵنانـەوەی ڕاسـتەوخۆ دەکرێـت بـە تایبـەتی شـتێکی زۆر یارمەتیدەر بێت کاتێك لەگەڵ ئـەو خووانـەدا هەڵسوکـەوت دەکـەیت کـە پێویستە دووربکەویتەوە لێیان. کە ئەوانەش بریتین لەو هەڵسوکەوتانـەی کـە تـۆ دەتـەوێت بووەسـتیت لـە ئەنجامـدانیان، ڕەنگـە شـتێکی وەکـو ململانێ یان ڕکابەری بێت کە بە خووەکانی وەکـو "کـڕین‌و فرۆشـتنی بـێ بایەخ نەکەیت" یان "ئەم مانگە خواردنـەوەی کحـول نییـە" چـونکە هـیچ ڕوونادات گەر تۆ ئەو کاتی خواردنەوەیە بپەڕێنیت‌و ئەنجامی نەدەیت یـان تۆ ئەو جووتە پێڵاوە نەکڕیت. ڕەنگـە بـۆت سـەخت بێـت کـە هەسـت بـە قایـل بـوون بکـەیت کاتێـك کـە هـیچ کردارێـك نییـە لـە یەکـەم شـوێنی دەستپێکدا، هەموو ئـەوەی کـە تـۆ ئـەنجامی دەدەیـت وەسـتانە لـە دژی هاندانەکە هیچ شتێکی قایلکەرو دڵخۆشکەر نییە سەبارەت بەوە.

یەك چارەسەر بۆ ئەمە بریتییە لەوەی کـە تـۆ بارودۆخەکـە بگـۆڕیت بـۆ سەرە بابەتێك، بۆ نموونە، دەتەوێت وازهێنانەکـە دیـارو ڕوون بێـت، ئـەوا ژمارەیەکی حسابی بانکی بۆ پارە کۆکردنەوە بکەرەوەو بە شتێکی وەکـو ئەوەی کە دەتەوێت هەتبێت نـاوی بنـێ، ڕەنگـە بـۆ نموونـە نـاوی بنێیـت "چاکەتە چەرمەکە". هـەرکاتێك کـە تـۆ ئـەم کـرداری کڕینـەت تێپەڕانـدو ئەنجامت نەدا، ئەوا بڕی ئەو پارەیەی کە نرخی چاکەتەکەیە بیخـەرە نـاو حسابەکەتەوە.ئەگەر تۆ کەسێکیت کە بـەیانیان دوادەکەویت،ئـەوا هـەموو دواکەتنێك بڕی ٥ دۆلار لابدە، مانگی داهاتوو دەتـەوێت بچیتە سـەر نێـت فلێکس؟ ئەوا ١٠ دۆلار لابـدە. ئەمـە وەکـو بوونیادنـان یـان دروسـتکردنی بەرنامەیـەکی دڵسـۆزانە وایـە بـۆ خـودی خـۆت. پاداشـتە ڕاسـتەوخۆکە ئەوەیە کە تۆ دەبینیت کە بۆخۆت پـارە پاشـەکەوت دەکـەیت‌و لەڕێگـەی

چاکەتێکی چەرمەوە، کە هەستێکی باشت دەداتێ بەوەی کە تۆ ئەو کارەت کردووە. تۆ وەها دەکەیت ئەو کارەی کە کردووتە چێژبەخش بێت، لەبەر ئەوەی هیچ کارێکت ئەنجام نەداوە کە هەڵە بێت.

یەکێك لە خوێنەرەکانم و هاوسەرەکەی هەمان ڕێگایان بەکارهێنا، ئەوان دەیانویست بووەستن لە خواردنی خۆراکی دەرەوەو دەست بەوە بکەن کە ئیتر خۆیان خۆراك دروست بکەن لە ماڵەوە. بۆیە حسابێکی بانکیان دروست کردو ناویان نا "گەشت کردن بۆ ئەوروپا"، هەرکاتێك نانی دەرەوەیان نەخواردایە ئەوا بڕی ئەو پارەیەی دەیاندا بەو خواردنە بۆ نموونە ٥٠ دۆلاریان دەخستە حسابە بانکیەکەیانەوە، لە کۆتایی ساڵەکەدا بینیان کە ئەو پارەیەی کۆیان کردبۆوەوە بەکاریان هێنا بۆ پشووەکەیان بۆ ئەوروپا.

هیچ مانایەکی نییە ئەوەی کە چەندە گرنگە ئەو پاداشتانەی کە بۆ ماوەیەکی کەم دیاریکراون دەبنە هۆی ئەوەی کە هانت بدەن و کار لەسەر کەسایەتیت بکەن وەك لەوەی ڕووبەڕوویان ببیتەوە. کڕینی چاکەتێك شتێکی باشە بەڵام ئەمە لە کاتێکدا باشە کە تۆ بتەوێت کێش دابەزێنیت چونکە کڕینی چاکەت هیچ پەیوەندیەکی بە کێش دابەزاندنەوە نییە، یان هەوڵدان بۆ ئەوەی زیاتر پەرتووك بخوێنیتەوە، بەڵام هیچ سوودێکی نییە ئەگەر تۆ بتەوێت کە پارە کۆ بکەیتەوەو لە هەمان کاتیشدا چاکەتێك بکڕیت. لەبری ئەوە کە بچیت چاکەتەکە بکڕیت بڕۆ گەرماوێك بکە، یان بڕۆ پیاسەیەك بکە. ئەمانە نموونەیەکی باشن بۆ ئەوەی کە خەڵاتی خۆت بکەیت بۆ ئەوەی کە کاتێکی بەتاڵت هەبێت و سوود لە کاتەکە وەربگریت، وە ئەمانە دەبنە هۆی ئەوەی کە ئامانجی کۆتاییت زیاتر ئازادانە بێت،

وە لە لایەنی ئابووریشەوە پشت بەخۆت ببەستیت. بەهەمان شێوە ئەگەر پاداشتی خۆت لەبری ئەوەی کە ڕاهێنان دەکەیت خواردنی قاپێک ساردەمەنییە، ئەوا تۆ دەنگی زیاتر کۆ دەکەیتەوە لە دژی کەسایەتی خۆتیت، وە دەبێتە هۆی ئەوەی کە لە کۆتاییدا تووشی شۆك ببیت. لەبری ئەوە ڕەنگە پاداشتەکەت ئەوە بێت کە مەساجێك بکەیت پاش ڕاهێنان کردن کە هەم سوودی هەیە هەم شتێکی نایابە، وە دەنگێکیش کۆ دەکەیتەوە بەوەی کە گرنگی بە لەشی خۆت دەدەیت. ئێستا پاداشتی تەمەن کورت هاوتەریبە لەگەڵ تێڕوانینی درێژخایەن بۆ ئەوەی کە کەسێکی تەندروست بیت.

وورده وورده پاداشتە ناوەکیەکانی وەکو بارێکی دەروونی باشتر، توانایەکی باشتر، وە نەمانی نیگەرانی. ئەوا دەبیتە کەسێکی تر کە بە شوێن پاداشتە پلە دووەکان بکەوێت. کەسایەتی بۆخۆی دەبێتە شتێکی پاڵنەر، تۆ بۆیە ئەنجامی دەدەیت لەبەر ئەوەی ئەم کەسایەتیەی کە هەیە خوودی خۆتەو هەستێکی زۆر خۆشت پێدەبەخشێت کە خۆت بیت. هەتاوەکو خووەکان زیاتر ببنە بەشێك لە ژیانت ئەوا کەمتر پێویست بە هاندەری دەرەکی دەبێت بۆ شوێنیان بکەویت. هاندەرەکان دەبنە هۆی دەستپێکردنی خوویەك بەڵام کەسایەتیت دەبێتە هۆی بەردەوام بوونی خوویەك.

وتراوە کە کات پێویستە بۆ کۆبوونەوەی بەڵگەکانو دروست بوونی کەسایەتیت. پاڵنەری ڕاستەوخۆ یارمەتی هاندەرەکان دەدات لە کاتێکی کەمدا، لە کاتێکدا تۆ چاوەڕوانی ئەوەیت بۆ ماوەیەکی درێژخایەن پاداشت وەربگریتو دەستت بکەوێت.

بە کورتی، خوو پێویستی بەوەیە کە چێژبەخش بێت تاوەکو بمێنێتەوەبڕێکی زۆر کەم لە پاڵنەر_ وەکو ئەو سابوونەی کە بۆنێکی زۆر خۆشی هەیە، یان وەکو ئەو هەویری ددانەی کە تامێی وەکو نەعنای فرێشی هەیە لە دەمدا یان وەکو بینینی بڕێ ٥٠$ کە دەبێتە هۆی کۆکردنەوەی پارە_ ڕەنگە بتوانێت بۆ ئەوەی کە چێژێکی ڕاستەوخۆت بداتێ تۆ پێویستە بۆ ئەوەی کە چێژ لەو خووە ببینیت. وە گۆڕانکاری ئاسانە کاتێك کە ئەو شتەی کە شەنجامی دەدەیت چێژبەخش بێت.

کورتەی بەشەکە

- چوارەم یاسا بۆ گۆڕینی هەڵسوکەوت بریتییە لەوەی کە وەها لێبکەیت قایلکەر بێت.
- ئێمە حەزمان بەوەیە کە ئەو هەڵسوکەوتانە دووبارە بکەینەوە کاتێك کە ئەوەی ئەزموونی دەکەین قایلکەر بێت.
- مێشکی مرۆڤ وەهایە کە پلە بەندی یەکەم دەدات بەوەی کە پاداشتی ڕاستەوخۆ وەربگرێت لەبری ئەوەی بیدات بەوەی کە لە کۆتاییدا پاداشتەکە وەربگرێت.
- یاسای بنەڕەتی گۆڕینی هەڵسوکەوت: ئەوەی پاداشتەکەت ڕاستەوخۆ بداتێ دووبارەی دەکەیتەوە، وە ئەوەی کە ڕاستەوخۆ سزات بدات لێی دوور دەکەویتەوە.

- بۆ ئەوەی کە لەگەڵ خوویەک بمێنیتەوە پێویستت بەوەیە کە ڕاستەوخۆ هەست بە سەرکەوتوویی بکەیت_ تەنانەت ئەگەر شتێکی زۆر بچووکیش بێت.
- سێ یاسای یەکەم بۆ گۆڕینی هەڵسوکەوت_ (١) وایلێبکە دیار بێت، (٢) وایلێبکە سەرنجڕاکێش بێت، (٣) وایلێبکە ئاسان بێت، دەبێتە هۆی بەرز کردنەوەی هەلەکان بۆ ئەوەی کە هەڵسوکەوتێك بەرجەست بکەیت لە کاتی ئێستاتدا. یاسای چوارەم بۆ گۆڕینی هەڵسوکەوت_ وایلێبکە قایلکەر بێت_ دەبێتە هۆی بەرز کردنەوەی هەلەکان بۆ ئەوەی هەڵسوکەوتێك دووبارە بکەیتەوە لە جاری داهاتوودا.

ته‌نیاحاجی

Tanya Haji | ته‌نیاحاجی

public channel



Description

بسم الله الرحمن الرحیم
🤍چه‌ناڵێک تایبه‌ت به کتێب و بابه‌تی جیاواز🤍

ئه‌م کتێبه له‌لایه‌ن { ئازیزێکی چه‌ناڵ }
کراوه به دیاری بۆ خوێنه‌ران

چه‌ناڵ
https://t.me/tanyahaji7

t.me/tanyahaji7
Invite Link



١٦
چۆن بە خووی باشەوە بمێنیتەوە بەردەوام

لە ساڵی ١٩٩٣دا بانکێك لە ئابتسبۆرد لە کەنەدا، دەڵاڵێکی تەمەن بیست‌وسێ ساڵی بە ناوی (ترێنت دێرزمید)ەوە دەمەزراند. شوێنی ئابتسبۆرد کەوتبووە قەراغ شارەوە، کەوتبووە نزیگی ڤانکۆفەرەوە، لەو شوێنەی کە زۆرترین کاری بازرگانی تێدا دەکراو دروست دەبوو. بەپێی ئەو ڕاستیەی کە دێرزمید کەسێکی تازە بوو لە شوێنەکە، پێشبینی زۆر شتیان لێنەدەکرد، بەڵام ئەو بەرەوپێشچوونێکی زۆر گەورەو خێرای ئەنجامدا. کە ئەمەش بۆ سوپاسکردنی ئەو خووە ڕۆژانەیەی کە هەیبوو دەیکرد.

دێرزمید هەموو بەیانیەکی بەوە دەست پێدەکرد کە دوو کوپەڵەی هەبوو کە لەسەر مێزی کارکردنەکەی دایدەنا، یەکێکیان ١٢٠ گیرەی پەراوی تێدابوو، ئەویتریان خاڵی بوو. هەر زووبە زوو کە لەسەر کارەکەی جێگیر بوو، کارەکەی ئەوەبوو تەلەفۆنی تایبەتی بە کاری فرۆشیاری ئەنجام دەدا، پاش تەواو کردنی هەر تەلەفۆنێك گیرەیەکی پەراوی لە کوپەڵە پڕەکەوە دەخستە ئەوەی دیکەیانەوەو ئیتر بەم شێوەیە بەردەوام دەبوو. "هەموو بەیانیەك بە ١٢٠ گیرەی پەراوەوە دەستم پێدەکرد لەگەڵ دوو کوپەڵە کە ١٢٠ گیرەکە لە کوپەڵەیەکدا بوو ئەویتریشیان خاڵی بوو، بەردەوام پەیوەندیە تەلەفۆنیەکام ئەنجام دەداو بەردەوام دەبووم لەسەر پەیوەندیەکان هەتا ئەو کاتەی کە هەموو

گیرەکانم لە کوپەڵە پڕەکەوە دانە بە دانە دەخستە کوپەڵە بەتاڵەکەوە."

ئەو بە منی گوت.

بە هەشت مانگ دێرزمید بوو بە کەسێك کە پێنج ملیۆن دۆلاری وەکو قازانج بۆ بەدەست هێنا بۆ شوێنی کارەکەی واتا بووە هۆی ئەوەی پێنج ملیۆن دۆلار قازانج بکەن. لە تەمەنی بیستوچوار ساڵیدا نزیکی حەفتاوپێنج هەزار دۆلاری ساڵانە وەکو قازانج بەدەست دەهێنا، کە دەکاتە ١٢٥,٠٠٠ دۆلاری ئێستا. بە ماوەیەکی زۆر کەم دوای ئەوە، کارێکی تری بە هاوبەشی لەگەڵ کۆمپانیایەکی دیکەدا کرد.

دەمەوێت ئەم تەکنیکە بە ستراتیجیەتی گیرەی پەراو ناو بنێم، وە لەسەرو ساڵێکەوە گوێبیستی ئەوە بووم کە خوێنەرەکانم ئەم تەکنیکەیان بەکارهێناوە بە زۆر ڕێگەی دیکە. ژنێك پێی وتم کە ئەو تەکنیکەکەی بەکارهێناوە بە تەوقەی قژەکانی، کە لە قوتوویەکەوە خستۆتە قوتوویەکی دیکەوە، کە هەر جارێك پەڕەیەکی لە پەرتووکەکەی نووسیبێت ئەوا تەوقەیەکی خستۆتە قوتووە خاڵیەکەوە. پیاوێکی دیکە پێی گوتم کە هەڵماتێکی لە سندوقێکەوە کردۆتە سندوقێکی ترەوە ئەویش وای هەر شناوێك کە ئەنجامی داوە.

بەرەوپێشچوون چێژت پێدەبەخشێت، وا پێوانەکردنەکان کە بە بینین دەتوانیت بیانکەیت_ وەکو گواستنەوەی گیرەی پەراوێك، یان تەوقەیەکی قژ، یان هەڵماتێك_ ئەمانە دەبنە هۆی ئەوەی کە بەڵگەیەکی ڕوون بێت بۆ بەرەوپێشچوونی تۆ، لە ئەنجامدا واتلێدەکەن و پەستانت دەخەنە سەر بۆ ئەوەی کە هەڵسوکەوتەکانت بگۆڕیت وە نەختێك لە دڵخۆشبوون و قایلبوونی ڕاستەوخۆ دەست بکەوێت بۆ هەر چالاکیەك کە

ئەنجامی دەدەیت. پێوانەکردنەکان بە بینین بە زۆر جۆری جیاواز دێن: لە شێوەی خواردن دێن، لە شێوەی وەرزشکردن، لە شێوەی کارتیشدا دێن. بەرەوپێشچوونەکە لە داگرتنی سۆفتویرێکەوە یان تەنانەت لە ژمارەی پەڕاوی پەرتووکەکانیشدا دێن. بەڵام لەوانەیە باشترین ڕێگە بۆ پێوانە کردنی بەرەوپێشچوونەکانت لە بەدواداچوونی خووەکاندا بێت لە هێشتنەوەی خووە لەسەر ڕێڕەوەکەی خۆی.

چۆن خووەکانت لەسەر ڕێڕەوی خۆی دەهێڵیتەوە

ڕێڕەوی خووەکان ڕێگایەکی ئاسانە بۆ ئەوەی کە پێوانەی ئەوە بکەیت کە ئایا تۆ خوویەکت بەجێهێناوە؟ گرنگترین پێکهاتەی ئەمەش بریتیە لەوەی کە بگەیت بەوەی کە ڕۆژ ژمێرێکت هەبێت، هەموو ڕۆژێك کە تێدەپەڕێت ئاماژەی پێبدەیت بۆ ئەوەی بەردەوام بیت لەسەر ئەو ڕۆتینەی خۆت، واتا هەر ڕۆژێك کەلەسەر ئەو ڕۆتینە بەردەوام بوویت ئەوا ئەو ڕۆژە لە ڕۆژ ژمێرەکەدا دیاری بکە. بۆ نموونە، ئەگەر تۆ بیرکرنەوەی قووڵ لە دوو شەممان و چوارشەممان و هەینیدا ئەنجام دەدەیت، ئەوا هەموو ئەم ڕۆژانە نیشانەی Xی لێبدە. بەپێی تێپەڕبوونی کات دەبێتە هۆی ئەوەی کە خووەکەت تۆمار دەکات.

ژمارەیەکی زۆر بێشوومار لە خەڵکی بەدوای خووەکانی خۆیاندا چوون و بەپێی ڕێڕەوەکە ڕۆشتوون بەڵام ڕەنگە باشترین ڕێگە ڕێگاکەی بنجامین فرانکلین بێت، کە لە تەمەنی بیست ساڵیەوە دەستی پێکرد. فرانکلین تیانووسێکی بچووکی پێبوو بۆ هەر جێگەیەك کە بڕۆشتایە بەکاریدەهێنا بۆ ئەوەی کە تیایدا ١٣ کاری چاکەی تێدا بنووسێت. ئەم لیستەی کە

ئەم هەیبوو ئامانجەکانی وەکو "کاتت بە فیڕۆ مەدە هەمیشە بە شتێکی بەسوودەوە سەرقاڵ بە"، وە "دوور بکەوەرەوە لە گفتوگۆی بێسوود". لە کۆتایی هەر ڕۆژێکدا فرانکلین ئەم تیانووسەی دەکردەوەو بەرەوپێشچوونەکانی خۆی تۆمار دەکرد.

جێری سینفیلد، بەدواداچوونی خووەکان بەکاردێنێت بۆ ئەوەی کە پابەند بێت بەو بەهرەیەی کە هەیەتی لە نووسینی نوکتەدا. لە دۆکیومێنتەریەکدا بە ناوی کۆمیدیان، جێری ئەوەی ڕوون کردەوە کە ئامانجەکەی ئەو زۆر بە سادەیی بریتییە لەوەی کە "هەرگیز زنجیرەکە مەپچڕێنە". بە جۆرێکی دیکە با بڵێین هەرگیز ئەو تیشکی نەخستبووە سەر ئەوەی نوکتەکانی کە دەینووسێت چەندێك باشە یان چەندێك خراپە، یان چەندێك ئەو هەستەی هەیە کە چ شتێك هانیداوە کە ئەو نوکتەیە بنووسێت. زۆر بە سادەیی ئەو تیشکی دەخستە سەر ئەوەی کە چۆن دەریانبخات وە چۆن بیانخاتە سەر ئەو ئەو کۆمەڵە نوکتەیەی تریو کۆیان بکاتەوە.

"زنجیرەکە مەپچڕێنە"، زۆر وتەیەکی بەهێزە، با بڵێین زنجیری ئەنجامدانی تەلەفۆنی کاری فرۆشیاری مەپچڕێنە، یان زنجیری نووسینی پەرتووکێکی سەرکەوتوو دەربارەی کاری بازرگانی مەپچڕێنە، یان زنجیری وەرزشکردنەکانت مەپچڕێنە. کە زنجیری تەلەفۆن کردنەکانت بۆ کار بازرگانی نەپچڕاند ئەوا تۆ پەرتووکێکی سەرکەوتوو لە بواری بازرگانیدا بەرهەم دێنیت. ئەگەر تۆ زنجیری وەرزش کردنەکەت نەپچڕاند ئەوا ئەوکات تۆ دەتوانیت لەشولارێکی ڕێکت باشتر هەبێت وەك لەوەی کە پێشبینیت دەکرد. زنجیری دروستکردنی ڕۆژانەی خۆت مەپچڕێنە ئەوا

له کۆتاییدا دەبێتە کەسێك کە هەگبەیەکی سەرنج ڕاکێشی ژیانت هەبێت. بەدواداچوونی خووەکان شتێکی زۆر بەهێزە چونکە هێزی بەرزکردنەوەی بۆ یاساکانی گۆڕینی هەڵسوکەوت هەیە. بەدواداچوونی خووەکان بەشێوەیەکی خۆڕسکانە وەها لە هەڵسوکەوتەکە دەکات کە دیارو سەرنجڕاکێشو قایلکەرو دڵخۆشکەر بێت.

با باسی هەر یەکێك لەوانە بکەین:

سوودی #١: بەدواداچوونی خووەکان شتێکی ڕوونە

تۆمارکردنی کۆتا کردارەکانت دەبێتە هۆی ئەوەی کە بنچینەی خووی داهاتووت دابمەزرێنێتو هانیدەدات کە ئەو شتە دروست ببێت. شوێن کەوتنی خووەکان بەشێوەیەکی سروشتی دەبێتە هۆی دروست کردنو بوونیادنانی زنجیرەیەك لە ئاماژەی بینراو وەکو چۆن ئاماژەی (Xکە)کەمان وەکو شریتێك لەسەر ڕۆژ ژمێرەکە، یان وەکو ئەوەی کە لیستێك دروست بکەیت بۆ ژەمە خواردنەکانت لەو خواردنانەی کە هەتە. کاتێك کە تۆ تەماشای ڕۆژ ژمێرەکەت دەکەیتو دەبینیت کە ئەو شریتەی دروستت کردووە لەو کاتەوەی کە دەستت پێکردووە، تۆ ئەوەت دێتەوە یاد کە جارێکی دیکە کردارەکە ئەنجام بدەیتەوە. بۆ نموونە تۆ ئەمڕۆ کارێکت کردووەو نیشانەت کردووە لەسەر ڕۆژ ژمێرەکەت، وە ڕۆژێکی دیکەش حەز دەکەیت ئیشارەتی پێبدەیتەوەو بیکەیت. توێژینەوەکان ئەوەیان خستۆتە ڕوو کە خەڵکی شوێن ئەو بەرەوپێشچوونانەی خۆیان دەکەون لەسەر ئامانجەکانیان، وەکو ئامانجی دابەزاندنی کێش، یان وازهێنان لە جگەرەو دابەزاندنی پەستانی خوێنو

ئەوانە زیاتر باشتر بەرەوپێش دەچن وەك لەوانەی کە لەسەر ڕێڕەوی خۆیانن‌و شوێن ئەو بەرەوپێشچوونە ناکەون. لێکۆڵینەوەیەکی تر دەڵێت کە شەش سەد کەس ئەوەیان بۆ دەرکەوتووە کە ئەوانەی کە ئاگاداری ژەمە خۆراکەکانیانن‌و وەکو لیستێکیان لێکردووە خواردنەکانیان، ئەوا دوو هێندەی ئەوانەی کە ئاگایان لە جۆری خواردن‌و لیستی خۆراکیەکانان نییە، کێشیان دابەزاندووە. ئەم بەشە لە کردار بۆ شوێن کەوتنی هەڵسوکەوتەکان دەبێتە هۆی گەشە پێکردن‌و تروکاندنی گۆڕانکاریەك.

شوێن کەوتنی خووەکان دەبێتە هۆی ئەوەی کە ڕاستگۆ بیت زۆربەی زۆرمان تێڕوانینی خۆمان بۆ سەر هەڵسوکەوتەکانمان شێواندووە، پێمان وایە کە باشتر لەوەی کە هەی هەڵسوکەوت دەکەین، پێوانەکانمان ئەوەمان پێدەڵێن کە تەنها یەك ڕێگەمان هەیە بۆ ئەوەی بەسەر ئەو ڕێکردنە کوێرانەیەدا زاڵ بین کە هەمانە لەسەر هەڵسوکەوتەکانمان‌و تێبینی ئەوە بکەین کە چ شتێك ڕوو دەدات ڕۆژانە. بە یەك تەماشاکردنی گیرەیەکی پەراو لەناو سندوقەکەدا ئەوا تۆ دەزانیت کە تۆ چەندێك هەوڵتداوە یان چەندێکت نەکردووە، بەوەی کە خستووتەتە نێو سندوقەکەی دیکەوە. کاتێك کە بەڵگەکان ڕاستەوخۆ لەبەر دەستی خۆتدا بن ئەوا تۆ کەمتر لەگەڵ خودی خۆتدا درۆ دەکەیت.

سوودی #٢: شوێن کەوتنی خووەکان سەرنجڕاکێشە

کاریگەرترین شێوازی هاندان بەرەوپێشچوونە. کاتێك کە تۆ ئاماژەیەکمان پێدەگات کە بەرەوپێشەوە دەچین، ئێمە حەز دەکەین کە بەردەوام بین

لەسەر ئەو شێوازە ڕێگایە، بەوشێوەیە بەدواداچوونی خووەکان کاریگەریەکی توندی دەبێت لەسەر هاندانمان. هەر بردنەوەیەکی بچووک دەبێتە خۆراک پێدانی ئارەزوویەک واتە ئارەزوویەك پێی گەشە دەکات.

ئەمە ڕەنگە بەشێوەیەکی زۆر باش کاریگەر بێت لەسەر ڕۆژە خراپەکانت، کاتێك کە تۆ هەست دەکەیت کە داڕووخاویت، ئەوا تۆ زۆر ئاسانە بۆت، هەموو ئەو بەرەوپێشچوونانەی کە کردووتەو تا ئێستا هەتە پشتگوێیان بخەیتو وازیان لێبهێنیت. بەڵام شوێن کەوتنی خووەکان دەبێتە هۆی ئەوەی کە سەلماندنێکی بینراوت بداتێ دەربارەی ئەو کارەی کە کردووتەو ماندووبوویت پێوەی- وەبیرهێنانەوەیەکی جێگیر لەسەر ئەوەی کە تۆ چەندێك ڕێگات بڕیوە، چەندێکت کات بەکاربردووە. لەگەڵ ئەوەشدا چوارگۆشە خاڵیەکان ناتەوێت کە ببنە هۆی ئەوەی بەرەوپێشچوونەکانت بهێننە دواوە ئەویش بە نەهێشتنی زنجیرەکە یان لیستەکە.

سوودی #٣ لە شوێن کەوتنی خووەکان ئەوەیە کە قایلکەر یان چێژبەخشن

ئەمە گرنگترین سوودە لە هەموو ئەوانەی دیکە زیاتر، بەدواداچوونی خووەکان ڕەنگە خۆی بۆ خۆی ببێتە شێوەیەك لە شێوەکانی پاداشت. زۆر شتێکی دڵخۆشکەرە کاتێك کە تۆ لیستێك ئامادەکردووە لەو شتانەی کە دەبێت ئەنجامیان بدەیتو پاش ئەنجامدانیان یەك یەك لە لیستەکەدا ڕەشیان دەکەیتەوە. بۆ تەواو کردنی هەموو ئەو شتانەی لە لیستەکەدا نووسیوتەو ئەنجامی دەدەیت، یان ئەوەی کە هێمای X ێك بدەیت لە ڕۆژ ژمێرەکەت ئەمە هەستێکی زۆر خۆشە کە تۆ تەماشا دەکەیت

بەرەوپێشەوە دەچیت _ هەتا قەبارەی هگبەکەت گەورەتر بێتو تاوەکو نووسینی پەرتووکەکەت درێژتر بێت _ ئەگەر ئەمە هەستێکی خۆشت دەداتێ ئەوا تۆ دەتەوێت زیاتر ئارامبگریت بۆ ئەوەی بەرەو پێشەوە بچیت.

بەدواداچوونی خووەکان یارمەتیت دەدات کە چاویشت لەسەر ئامانجەکەت بێت: تۆ تیشك دەخەیتە سەر بەرەوپێشچوونت وەك لە ئەنجامەکە. تۆ تەنها چاوت لەسەر ئەوە نییە کە بۆ نموونە سیکس پاکت هەبێت بەڵکو تۆ تەنها دەتەوێت کە ئەو چینە شریتە (زنجیرە)ی کە هەتە بە زیندوویی بمێنێتەوە، ببیت بە کەسێك کە ڕاهێنان کردنو وەرزش کردنەکانی لە یاد ناکات.

بە کورتی بەدواداچوونی خووەکان (١) دەبێتە هۆی دروستکردنی ئاماژەیەکی بینراو کە ئەویش دەبێتە هۆی وەبیرهێنانەوەت بۆ ئەنجامدانی کردارەکە، (٢) بەشێوەیەکی بنچینەیی هانت دەدات چونکە تۆ بەرەو پێشچوونەکان دەبینیت کە ئەنجامت داوەو ناتەوێت لە دەستی بدەیت، وە (٣) هەستێکی خۆشیو قایلکردنو چێژبەخشت دەداتێ کەهەرکاتێك کە تۆ سەرکەوتنێکی زیاتر تۆمار دەکەیت بەهۆی خووەکانتەوە. لەوەش زیاتر بە دواداچوونی خووەکان دەبێتە هۆی دابین کردنی بەڵگەیەکی سەلمێنراوی بینراو کە تۆ دەنگی زیاتر بەکاردەهێنیت لە جۆری ئەو کەسایەتیەی کە هیوا خوازیت ببیت، کە ئەوەش شتێکی دڵخۆشکەرە بۆ سوپاسگوزاریەکی ڕاستەوخۆو ناوەکی، واتا لە ناخی خۆتەوە سوپاسگوزار دەبیت.

ڕەنگە پرسیاری ئەوە بکەیت کە شوێن کەوتنی خووەکان ئەوەندە سوود بەخشە، بۆچی تا ئێستاو تازەکی لەبارەیەوە دەدوێیت؟

سەرەڕای هەموو سوودەکان من وازم لە هەموو گفتوگۆکردنێک هێنا تاوەکو ئێستا لەبەر هۆکارێکی زۆر سادە: زۆربەی کەس دژی بیرۆکەی بەدوادتاچوون و پێوانە کردنن. ڕەنگە هەستێکی وەکو بارگرانیەکت بداتێ چونکە پەستانێك پاڵت پێوە دەنێت بۆ ئەوەی کە دوو خووت هەبێت: خوویەکیان ئەوەیە کە دەتەوێت بوونیادی بنێیت وە خوویەکیان ئەوەیە کە شوێنی دەکەویت. هەژمارکردنی کالۆریەکانت شتێکی بێزارکەرە لە کاتێکدا تۆ خۆت لە ململانێدایت بۆ ئەوەی کە پەیڕەوی ڕێجیم کردنێکی باش بکەویت. نووسینی هەر تەلەفۆنێکی فرۆشیاری کە ئەنجامی دەدەیت دەبێتە هۆی ئەوەی شتێکی بێزارکەرە کاتێك کە کارێکت هەبێت و ئەنجامی بدەیت، وەکو ئەوە وایە ئاسانترە بۆ تۆ کە بڵێیت، "کەمتر دەخۆم"، یاخود "من زیاتر هەوڵ دەدەم"، یاخود "لە یادمە کە دەبێت ئەو کارە ئەنجام بدەم". خەڵك بەشێوەیەکی لێنەبووراوانە شتانێکی وەکو ئەمەم پێدەڵێن، "من کۆمەڵێك بڕیارم هەیە بەڵام خۆزگە زیاتر بەکارم بهێنایە"، یاخود "من هەموو ڕاهێنانەکانی خۆم بۆ ئەم هەفتەیە نووسیوە بەڵام دواتر وازم لێهێنا". من خۆم لەو کاتانەدا ژیاوم بە چاوەکانی خۆم ئەو ساتانەم بینیوەو ئەزموون کردووە، یان لیستێکی خواردنم دروست کردبوو بۆ ئەوەی کە ئاگاداری بڕی کالۆریەکانم بم بەڵام تەنها یەك ژەم ئەنجامداو دواتر وازم لێهێنا.

بەدواداچوونی خووەکان بۆ هەمووان نییە، وە هیچ پێویستی بەوە نییە کە تەواوی ژیانت پێوانە بکەیت، بەڵام بە نزیکەیی با بڵێین هەر کەسێك

دەتوانێت سوودی لێببینێت بەهەر شێوەیەك لە شێوەکان بێت_ ئەگەر تەنانەت بۆ ماوەیەکی کاتیش بێت.

دەتوانین چیبکەین بۆ ئەوەی کە وەها بکەین بەدواداچوونی خووەکان ئاسانتر بێت؟

یەکەم، هەرکاتێك کە گونجاو بوو بۆت پێویستە پێوانە کردن شتێکی ئۆتۆماتیکی بێت، ڕەنگە تۆ سەرت بسووڕمێت لەوەی کە چەندێك خۆت خۆڕسکانە شوێن شتەکان/ خووەکانت کەوتوویت بەبێ ئەوەی ئاگادار بیتو بزانیت. ئەو سوودانەی کە هەتە ئەوەت نیشان دەدات کە تۆ چەندێك چوویتەتە دەرەوە بۆ نان خواردن یان ئەو قایشی هەژمارکردنە ئەلیکترۆنیەی لە دەستتدایە پێت نیشان دەدات کە چەند هەنگاو ڕۆشتوویتو چەندێك نووستویت. ڕۆژ ژمێرەکەت ئەوەی بۆ تۆمار کردوویت کە تۆ بۆ چەند شوێن گەشتت کردووە هەر ساڵێك. هەر کاتێك تۆ زانیت کە کوێوە داتاکانو زانیاریەکان وەربگریت ئەوا تێبینیەك زیاد بکە بۆ سەر ڕۆژ ژمێرەکەت بۆ ئەوەی دواتر پێیدا بچیتەوە هەفتانە یان مانگانە. ئەوە شتێکی باشترە کە هەموو ڕۆژێك بە دوادیدابچیتەوە.

دووهەم شت، شوێن کەوتنی خۆت. دەبێت سنووردار بکرێت تەنها بۆ خووە گرنگەکانت نەك هەموو خووەکانت، باشترە بە بەردەوامی بەدواداچوون بۆ خووەکە بکەیت ئاگاداری بیت وەك لەوەی کە بە شێوەی تاكولۆ شوێنی دە دانە بکەویت.

لە کۆتاییدا هەموو پێوانەیەك تۆمار بکە ڕاستەوخۆ پاش ئەنجامدانی خووەکە. تەواو کردنی هەر خوویەك ئاماژەیەکە بۆ ئەوەی کە بینووسیتەوە تۆ، ئەم ڕشێوازە لە ڕێگا یارمەتیدەرت دەبێت لەوەی کە

پێت دەڵێت چۆن کۆکردنەوەی خووەکان بەکاربهێنیت (کەلە بەشی ٥دا باسکراوە) لەگەڵ شوێن کەوتنی خووەکان.

خڕکردنەوەی خووەکان + شوێن کەوتنی خووەکان پێکهاتنەکەیان بەم شێوەیەیە:

پاش تەواو کردنی (ئەو خووەی ئێستا هەتە)، شوێن ئەم خووە (ناوی خووە بنووسە) دەکەوم.

- پاش ئەوەی تەلەفۆنێکی تایبەت بە کاری فرۆشیاری تەواو دەکەمو تەلەفۆنەکە دادەخەمەوە، ئەوا گیرەیەکی پەڕاو دەخەمە ئەو لاوە.
- پاش ئەوەی کە من لە سێتێك یاریکردنی هۆڵی وەرزشیەکە تەواو بووم، ئەوا ڕۆژنامەی ڕاهێنانەکانمدا دەینووسم.
- پاش ئەوەی کە من دەفرەکانم خستە نێو ئامێری دەفر شوشتنەکەوە، ئەوا ئەو خواردنەی خواردوومە تۆماری دەکەم.

ئەم تەکنیکانە دەتوانێت وەها بکات شوێن خووەکانت بکەویت بە شێوەیەکی ئاسانتر تەنانەت ئەگەر تۆ لەو جۆرە کەسانەش نەبیت کە چێژ لە تۆمارکردنی هەڵسوکەوتەکانیان دەبینن. پێم وایە کە تۆ دەتوانیت چەند هەفتەیەك لە پێوانە کردن بدۆزیتەوە کە وەهات لێبکات دووربینتر بیت، هەموو کات شتێکی سەرنجڕاکێشە کە ببینیت چەندێك بە ڕاستی تۆ کاتت بەسەر بردووە.

هەروەك دەڵێت، هەموو شریتی خوویەك بە خاڵێك کۆتایی دێتوە لەوەش گرنگتر ئەوەیە کە نەخشەیەکی باشت هەبێت بۆ ئەوەی کە خووەکانت لە ڕێڕەوی خۆیان لایاندا بتوانیت بەو نەخشەیە ڕێکی بکەیتەوە.

چۆن زووبە زوو باش ببیتەوە پاش ئەوەی بەهۆی خووەکانتەوە دەڕووخێیت

گرنگ نییە کە تا چەندێك لەگەڵ خووەکانتدا گونجاویت، ئەمە شتێکە کە هەر دەبێت ببێت بەوەی کە ژیان لە شوێنێکدا ئیتر لە دژت دەوەستێتەوە. بێخەوشی شتێك نییە کە هەموو کاتێك ڕووبدات، دەبێت هەموو کەسێك لە ژیان لە شوێنێکدا بکەوێت، تەواوی بوونی نییە. لە زۆر زووەوە پێش ئێستا کە بارودۆخێکی کتوپڕ دروست دەبوو_ بۆ نموونە لەناکاو ناساغ دەبوویت یان لەناکاو پێویستت بە گەشتێکی تایبەت بە کار بووە یان لە ناکاو خێزانەکەت پێویستی بە کاتێکی زیاتر بووە لە کاتەکەی تۆ تا لەگەڵیاندا بیت یان هەر شتێکی وەکو ئەمانە.

هەرکاتێك ئەمە بەسەر مندا بهاتایە هەوڵم دەدا یاسایەکی ئاسان بەبیر خۆم بهێنمەوە کە ئەویش بریتییە لە: هەرگیز دووجار مەهێڵە بەسەرتدا تێپەڕێت.

ئەگەر ڕۆژێك ئەوەم لەبیر بکردایە، هەوڵم دەدا کە بە خێرایی بگەڕێمەوە سەری. لە یاد کردنی وەرزش کردن جارێك ڕوو دەجات بەڵام ئەمە ئەوە ناگەیەنێت کە بۆ جاری دووەمو سێیەم دووبارە ببێتەوەو هەموو جارێك ڕوو بداتەوەو لە یادی بکەم. ڕەنگە من پیتزایەکی تەواو بخۆم بەڵام ئەمە ئەوە ناگەیەنێت کە بەردەوام بم لەسەری وەکو بڵێی خواردنێکی تەندروست دەخۆم واتا گەر جارێك ئەو هەڵەیەم کرد ناهێڵم دووبارە ببێتەوە بۆیە هەرگیز مەیکە بە دووجار. ناتوانم من کەسێکی بێخەوش و بێ کەموکوڕی بم بەڵام دەتوانم لە دووبارە بوونەوەی هەڵە یان دووجار

کەوتن خۆم بەدوور بگرم. هەر زوو کە زانیت شریتی خووەکانت کۆتایی دێت، ئەوا ڕاستەوخۆ دەست بکە بە دانەیەکی دیکە.

یەکەم هەڵە کە دەیکەیت ئەوە نییە کە تێکت دەداتو دەتشێوێنێت، بەڵکو ئەوەی کە تێکتدەشکێنێت هەڵەی دووەمو سێیەمە کە دێت. لەیاد کردن جارێك ئەوە بە ڕووداو بووە بەڵام دووجارو سێجار ئەوا دەبێتە هۆی دروست بوونی خوویەکی تازەی خراپ تیاتدا کە هەڵەیە.

ئەمە خاڵێکی جیاکەرەوەیە لە نێوان براوەکانو دۆڕاوەکاندا، هەر کەسێك دەکرێت کە کارێکی خراپ بەرجەستە بکات، بۆ نموونە وەرزشکردنێکی هەڵە بکات یان ڕۆژێکی خراپی لە کارەکەی هەبێت بەڵام کاتێك کە کەسە سەرکەوتووەکان دەدۆڕێن یان دەکەون، هەر زوو خۆیان دروست دەکەنەوەو هەڵدەستنەوە سەر پێ. تێکشکاندنو لەناو بردنی خوویەك گرنگ نییە ئەگەر دروست بوونەوەکەی خێرا بێت، واتا کەوتن گرنگ نییە ئەگەر هاتوو هەستانەوەکەی خێرا بوو.

من پێم وایە ئەم یاسایە زۆر گرنگە من هەمووکات بەردەوام دەبم لەسەری تەنانەت ئەگەر نەتوانم خووەکە بە تەواوەتیو بە باشیو ڕێكو ڕەوان ئەنجام بدەم وەکو ئەوەی کە خۆم پێم خۆشە. زۆرجار ئێمە دەکەوینە نێو بازنەیەك یان دەکەوینە نێو بارودۆخێکەوە لەگەڵ خووەکانمان کە هیچ شتێکی وەها نییە تێی بکەویت: کێشەکە ئەوەیە کە تۆ وا بیر بکەیتەوە کە تۆ ناتوانیت هیچ شتێك بکەیت بە تەواوەتی. ئەو کاتە تۆ وەها لێدێت کە هەر ناتوانیت ئەنجامی بدەیت. تۆ نازانیت خووە خراپەکانت بەدەر بخەیت (یاخود سەرقاڵ بیت). ئەو ڕۆژانەی کە لەدەستت دەچن لەو ڕۆژانە زیاتر ئازارت دەدەن کە یارمەتیدەرن بۆ

سەرکەوتنت. ئەگەر تۆ لە ١٠٠$ەوە دەست پێبکەیت لەسەدا پەنجای ئەو پارەیە وەها لێبکات بگەیتە بڕی ١٥٠$، بەلام خۆت لە ڕاستیدا پێویست بە لەسەدا ٣٣یە کە خەرجی بکەیت بۆ ئەوەی بگەڕێیتەوە بڕی ١٠٠$. با بڵێین لەدەستدانی ڕێژەی لە سەدا ٣٣ بە نرخە وەکو ئەوەی کە لەسەدا ٥٠ەکە بەدەست بهێنیت. هەروەکو چارلی مانگەر دەڵێت، "بۆ کۆکردنەوە بریتییە لەوەی: هەرگیز بەوەی کە بڵێیت شەمە شتێکی پێویست نییە، مەیوەستێنە."

هەربۆیە کە "وەرزشی خراپ" زۆر کات گرنگترن وەك ە وەرزشەکانی تر، ڕۆژە تەمبەڵەکانی کە هەتەو ناچالاکی تیایاندا، وە وەرزش کردنە خراپەکانت دەبنە هۆی بەڕێوەبردنی ئەوەی کە تۆ ئێستا هەتە، کە لە ڕۆژە باشەکانی پێشووترتەوە دەستت کەوتووە. بە سادەیی ئەنجامدانی_ دە سکوات یان پێنج ڕاکردنی خێرا یان شناوێك، هەر شتێك بێت بێت لە ڕاستیدا_ ئەوە خۆی لە خۆیدا شتێکی گەورەیە. مەهێڵە بگاتە خاڵی سفر، وا مەکە کە کەوتنەکانت کۆبوونەوەکانت بخەن و لەناویان بەرن.

لەوەش زیاتر هەمیشە دەربارەی ئەوە نییە کە ڕوو دەدات لە کاتی وەرزش کردندا، بەڵکو تەنها ئەوەیە کە ببیت بە کەسێکی وەها کە هەرگیز وەرزشکردن لەبیر نەکات. شتێکی باشە کە تۆ هەرگیز ڕاهێنان کردن لە بیر نەکەیت، بەلام شتێکی زۆر زۆر گرنگە کاتێك کە تۆ هەستێکی باشیشت نییەو ڕووخاویت بەلام هێشتا هەر دەیکەیت. تەنانەت ئەگەر لەوەش کەمتر وەرزش یکەیت کە دەتکرد پێشتر یان هیوات وابوو کە بیکەیت. ڕۆشتن بۆ هۆڵی وەرزش بۆ ماوەی پێنج خوولەك ڕەنگە

نەبێتە هۆی ئەوەی شێوازی بەرجەستەکردنی تۆ بەرەوپێش بەرێت بەڵام دەبێتە هۆی ئەوەی کە کەسایەتیت باشتر بکات.

هەموو گۆڕینی بازنەی هەڵسوکەوت یان نەگۆڕینی بازنەی هەڵسوکەوت تەنها لە بەهەڵەدا چوونێکدایە کە دەتوانێت خووەکانت لە ڕێ لابدات. مەترسیەکی تری شاردراوە بریتییە لە_ بە تایبەتی ئەگەر تۆ بەدواداچوونی خووەکان بەکاردێنیت_ بریتییە لە پێوانە کردنی کردارە هەڵەکانت.

زانینی ئەوەی کەی شوێن خووەکان بکەویت وە کەی شوێنیان نەکەویت

بابڵێین تۆ لە چێشتخانەیەك بەڕێوە دەبەیت وە دەتەوێت بزانیت کە شێفەکە کارێکی باش دەکات یاخود نا. تاکە ڕێگە بۆ پێوانە کردنی سەرکەوتنەکانی ئەوەیە کە بەدوادا چوون بۆ ئەوە بکەیت کە چەند جار کڕیارەکان پارەی خواردنەکان دەدەن. ئەگەر کڕیاری زیاتر هات ئەوا نیشانەی ئەوەیە کە خواردنەکان خۆشن، ئەگەر کڕیاری کەمتر هات ئەوا دەبێت شتێکی هەڵە لە کارەکەدا هەبێت.

هەرچۆنێك بێت ئەم پێوانە کردنە لەسەر بنەمای ڕێیداچوونەوەی ڕۆژانە_لەسەر نەمانی دەستکەوتی ڕۆژانە_ تەنها وێنەیەکی سنووردار کراوت دەداتێ ئەوەی کە ڕوو دەدات. تەنها لەبەر ئەوەی کە کەسێك پارەی ژەمە نانەکەی خۆی دەدات ئەمە مانای ئەوە نییە کە ئەوانە چێژیان لە خواردنەکە نەبینیبێت ئەوا ئەو تەنها پارەی ژەمە خواردنەکەی دەداتو دەڕوات. لە ڕاستیدا ئەگەر تۆ تەنها پێوانەی

دەستکەوتەکان دەکەیت، ئەوا لەوانەیە ژەمە خواردنەکانت خراپتر ببن. بەڵام تۆ ڕێگای دیکە بەکاردێنیت بۆ ئەو مەبەستە، وەکو بازاڕیکردن یان داشکاندن یان هەر ڕێگایەکی دیکە بێت. لەبری ئەوە ڕەنگە کاریگەر تر بێت ئەگەر تۆ چاودێری ئەوە بکەیت کە چەند کڕیار ژەمە نانەکانی کە بۆیان دانراوە تەواوی دەکەن، یان چەند کڕیار سوپاس جێدێڵن.

لایەنە خراپەکەی چاودێریکردنی خووەکان بۆ هەڵسوکەوتێکی تایبەت ئەوەیە کە ئێمە وامان لێدێت شوێن ژمارە دەکەوین وەك لەوەی شوێن مەبەستە بنەڕەتیەکەی خۆمان بکەوین لە ڕاستیدا. ئەگەر سەرکەوتنەکانی تۆ پێوانە بکرێت بە سێ مانگ جارێك بەدەست هێنان واتا هەر سێ مانگ جارێك پێوانە بکرێت، ئەوا تۆ گەورەترین سوود لە فرۆشیاریەکە وەردەگریت. دەستکەوتەکان و هەژمارکردنەکان بۆ سێ چوار مانگ جارێك دەکەیت. ئەگەر سەرکەوتنەکانی تۆ بە ژمارەیەکی نزمتر لەوەی کە لە نەخشەکەدا هەیە پێوانە بکرێت، ئەوا تۆ هەوڵ دەدەیت سوود لە ژمارەیەکی کەمتر لە خشتەکەدا وەربگریت کە لە خشتەکەدا هەیە. تەنانەت ئەگەر ئەوە بە مانای ئەوەش بێت کە نەخشەی ڕێجیم کردنەکەت تێکبدەیت بە شەربەتی خۆ لاواز کردن یان بە وەرگرتنی کەپسولی حەب بێت. مێشکی مرۆڤ دەیەوێت کە "بیباتەوە" ئیتر یاریەکە هەرچیەك بێت ئەو هەر دەیەوێت کە بیباتەوە.

ئەم بەهەڵەداچوونە بەڵگەیە بۆ زۆربەی بەشەکانی ژیانمان. ئێمە زیاتر تیشك دەخەینە سەر کاتژمێری زیاتر وەك لەوەی کە کارەکە بەشێوەیەکی تەواوو پڕ مانا ئەنجام بدەین. ئێمە زیاتر مێشکمان دەربارەی ئەوە دەڕوات کە دە هەزار هەنگاوی تر ئەنجام بدەین بۆ

ئـەوەی بـبین بـە کەسـێکی تەندروسـت. ئێمـە وەهـا فێـر کـراوین کـە شتەکانمان بە تاقیکردنەوەی ستاندارد بکەین، وەك لەوەی جەخت لەسەر ئەوە بکەینەوە کە فێر بین، یان حـەزمان بۆ ئـەوە هـەبێت کە شت فێر بین‌و بە ڕەخنەگرانە بیر بکەینـەوە. بـە کـورتی ئێمـە دەمانـەوێت سـوود لـەوە وەربگـرین کـە دەیپێـوین. کاتێـك کـە پێوانـەکردنێکی هەڵـە دیـاری دەکەین ئەوا هەڵس‌وکەوتکردنێکی هەڵەشمان دەبێت.

ئەمـە هەنـدێك جـار دەگەڕێتـەوە بۆیاسـای گـودارت، کـە ئەمـەش بـەو ناوەوە ناو نرا دوای ئەوەی کە ئابووریناس چارڵس گودارت یاسایەکی وت کە دەڵێت، "کاتێك کە پێوانە کردنەکان دەبنە ئامانج، ئـەوا دەبێتـە هـۆی کۆتایی هێنان بە پێوانە باشەکان". پێوانە کـردن تـەنها کاتێـك بەسـوودە کە بەرەو ڕێڕەوێکی ڕاست ڕێنوێنیت بکات‌و نـاوەڕۆکی زیـاتر بخاتـە سـەر وێنە گەورەکەی ژیان. نەك بۆ ئەوەی کە لەناوت ببات. هەر ژمارەیـەك زۆر بە سادەیی یەك پارچەیە لە وەڵام وەرگرتنەوەیەك لە سیستمێکدا.

لە داتای بەڕێوەبردنی جیهانی ئێمەدا دەمانـەوێت ژمارەیـەکی زیاترمـان هەبێت‌و ژمارەیەکی کەمترمان هـەبێت لـە هـەر شـتێك کـە تێپـەڕیبێت. وە هەر شتێك کە تێپەڕیبێت‌و نـەرم بێـت‌و گـران بێـت بـۆ ئـەوەی کـە پێوانـە بکرێـت. ئێمـە بەشـێوەیەکی هەڵـە بـیر لـە هۆکارەکـان دەکەینـەوە کـە دەتوانین بیانپێوین، وە ئەوانە تاکە هۆکارن کە بوونیان هەیە بـەڵام تـەنها لەبەر ئەوەی کە تۆ دەتوانیت شتێك بپێویت بە مانای ئەوە نییـە کـە ئـیتر ئەوە گرنگترین شتە، وە لەبەر ئەوەی کە ناتوانیـت بیپێویـت ئـەوە مانـای ئەوە نییە کە ئیتر ئەو شتە گرنگ نییە.

هەموو ئەمانەی کە دەوترێت گرنگن بۆ ئەوەی کە بەدواداچوونی خوویەك بکەیت لە شوێنی گونجاوی خۆیدا. ڕەنگە هەستێکی چێژبەخش‌و قایلکەر بێت کە تۆ خوویەك تۆمار بکەیت‌و بەدواداچوون بۆ بەرەوپێشچوونەکانت بکەیت. بەڵام پێوانە کردنیان تاکە شت نییە کە گرنگ بێت. لەوەش زیاتر زۆر ڕێگای دیکە هەیە بۆ پێوانە کردنی خووەکان زۆرجاریش یارمەتیت دەدات بۆ تیشك خستنە سەرو وورد بوونەوەت لەسەر شتێك بە تەواوەتی.

هەربۆیە ئەو سەرکەتنانەی کە پێوانە ناکرێن زۆر گرنگترن بۆ دابەزاندنی کێش، ئەو ژمارانەی کەلەسەر تەرازووەکە ڕەنگە زۆر بێزارکەرو نیگەرانکەر بن، ڕەنگە زۆر دڵشکێنەر بن. بۆیە کاتێك کە تۆ بە تەنها تیشك دەخەیتە سەر ئەوەی کە ژمارەکە چەندێکە ئەوا تۆ هاندانت نامێنێت دەشکێیتەوە بەڵام کاتێك کە تۆ تێبینی پێستت دەکەیت کە باشتر بووە یان زووتر لە خەو بە ئاگا دێیت یان هۆکارەکانی کە یارمەتیت دەدەن بۆ سێکس کردن، هەموو ئەمانە ڕێگای یاسایی‌و ڕاست‌و گرنگن بۆ ئەوەی کە شوێن بەرەوپێشچوونەکانت بکەویت. ئەگەر تۆ هەست بە هاندەرەکان ناکەیت بەو ژمارەیەی کەلەسەر تەرازووەکە هەیەو نابێتە هاندەرێك بۆت، ڕەنگە ئەمە کاتی ئەوە بێت کە تیشك بخەیتە سەر پێوانەیەکی جیاوازتر_ ئەو دانەیەی کە ئاماژەت دەداتێ بۆ بەرەوپێشچوون.

گرنگ نییە کە چۆن پێوانەکردنەکانت بەرەوپێشچوون بە بەدواداچوونی خووەکان دەبێت پێشنیارێکی سادەت پێدەدات بۆ ڕێگایەکی سادە کە وەها لە خووەکانت بکات زیاتر قایلکەرتر بن. هەر پێوانە کردنێك دەبێتە

هۆی پێدانی کەمێك لە بەڵگە کە وا دەکات هانت بدات کە تۆ لەسەر ڕێگایەکی ڕاست بڕۆیت، وە کاتێکی کەمت دەداتێ لە دڵخۆشیەکی ڕاستەوخۆ بۆ ئەو کارەی کە کردووتە وەکو دەستخۆشیەك.

کورتەی بەشەکە

- گرنگترین هەستە قایلکەرەکان بریتییە لە هەستی ئەوەی کە بەرەوپێشچوون ئەنجام بدەیت.
- بەدواداچوونی خوو ڕێگایەکی زۆر سادەیە بۆ پێوانەکردنی ئەوەی کە ئایا تۆ خوویەکت ئەنجام داوە_ وەکو ئەوەی کە نیشانەی Xێك لەسەر ڕۆژ ژمێرەکەت دیاری بکەیت.
- بەدواداچوونی خووەکانو هەر جۆرێکی تری لە پێوانەکردنی بینراو دەتوانێت ببێتە هۆی ئەوەی کە خووەکەت زیاتر قایلکەرتر بێت بە دابین کردنی بەڵگەی ڕوونو بەرچاو بۆ بەرەوپێشچوونەکانت.
- زنجیرەکە مەپچڕێنە، هەوڵبدە کە خووەکانت بە زیندوویی بمێننەوە.
- هەرگیز مەیکە بە دووجار، ئەگەر جارێك یان ڕۆژێك لە دەستتدا ئەوا هەوڵبدە بۆ جاری دووهەم یان بۆ ڕۆژی دواتر بڕۆیتەوە سەر ڕێڕەوە ڕاستەکەو هەرچی زووترە بگەڕێیتەوە سەر ڕێگاکە.
- تەنها لەبەر ئەوەی دەتوانیت شتێك پێوانە بکەیت مانای ئەوە نییە کە ئەو شتە گرنگ بێت.

١٧
چۆن هاوبەشێك لێپرسراو دەتوانێت هەموو شتێك بگۆڕێت

پاش خزمەتکردنی وەکو فڕۆکەوانێك لە جەنگی جیهانی یەکەمدا، ڕۆگەر فیشەر، لەپاشان چووە زانکۆی هارڤاردو لەوێ دەیخوێند وە سیوچوار ساڵی وەکو پسپۆڕ لە بواری مشتومڕو ململانێ کردن لەنێو کۆمەڵگەدا بەسەر بردبوو. دامەزرێنەرو دۆزەرەوەی هارڤارد نیگۆشیەشن پرۆجێکت بوو. وە کاری کرد لەگەڵ ژمارەیەکی زۆر لە وڵاتەکان لەسەر بابەتی شۆڕشی ئارامی، ئابلۆقەی بەدیلگیراوەکان، وە زانینی هاتنە خوارەوە دابەزینی لایەنی دیبلۆماسی. بەڵام ئەوەی کە ڕوویدا لەساڵەکانی ١٩٧٠ کان بۆ ساڵەکانی ١٩٨٠کاندا بوو، کە مەترسی جەنگی ئەتۆمی بەرز بووەوە. ئەمەش وای کە فیشەر کرد گەشە بکاتو بەرەوپێشەوە بچێت. لەوانەیە ئەمە بەلاتەوە سەرنجڕاکێشترین بیرۆکە بێت لەم بابەتەدا.

لەو کاتەدا تیشکی خستبووە سەر بوونیادنانی بەرنامەڕێژیەك کە بتوانێت جەنگی ئەتۆمی ڕابگرێت وە تێبینی ئەو ڕاستیەی کردبوو کە بووەتە هۆی ئەو کێشەیە. هەر سەرۆك کۆمارێك دەیتوانی کە توانای ئەوەی هەبوو کە ئەو کۆدەی چەکە ئەتۆمیەکە بڵێتو بە ملیۆنان خەڵك بکوژێت. بەڵام ئەوە نەببووە ئەوەی کە بەڕاستی ببینێت خەڵکێك بمرێت چونکە هەموو کاتێك چەند هەزار میلێك لە شوێنی ڕووداوەکە دوور بوو.

"پێشنیارەکەی من زۆر ئاسان بوو" لەساڵی ١٩٨١ نووسیویەتی. "ئەو کۆدی (ئەتۆمیە) بیکەنە کەپسولێکی بچووکەوەو پاشان ئەو کەپسولە لە نزیکی دڵی ئەو کەسە خۆبەخشەدا بچێنن." ئەو کەس خۆبەخشەی ئەو کارە دەکات چەکێکی گەورەی قورسی وەکو چەقۆیەکی گەورەی قەسابی وەهایە کە پێیەتی کە لەگەڵ سەرۆك کۆماردا دەڕوات. ئەگەر لە هەر بارێکدا سەرۆك کۆمارەکە ویستی بڕیاری ئەوە بدات کە چەکی ئەتۆمیەکە بڕژن، تاکە ڕێگە بۆ ئەوەی کە بتوانێت بیوەستێنن ئەوەیە کە کەسە خۆبەخشەکە خۆی بەخت بکاتو ئەویش بکوژێت. سەرۆك کۆمار دەڵێت 'جۆرج من داوای لێبووردن دەکەم بەڵام دەیان ملیۆن کەس پێویستە بمرن' ئەو پێویستە تەماشای کەسێك بکاتو ئەوە بزانێت کە مردن چییە _ مردنێکی بێتاوانانە چییە، خوێن لەسەر فەرشی کۆشکی سپی ببینرێت، ئەو ڕاستیەی کە دەیدات بە خەڵکی لە ماڵەکەی خۆیدا ببینرێت.

"کاتێك کە پێشنیاری ئەوەم کرد بۆ هاوڕێکانم لە پێنتاگۆن، وتیان 'ئای خوایە ئەوە زۆر ترسناکە، کوشتنی کەسێك لەگەڵ شێواندنی بڕیاری سەرۆك کۆمارێکدا، ئۆوو ئەو (کەسە خۆبەخشەکە) ڕەنگە هەرگیز پەنجە بە دوگمەکەدا نەنێتو خۆی بتەقێنێتەوە'"

بە درێژایی گفتوگۆکەمان لەسەر یاسای چوارەم بۆ گۆڕینی هەڵسوکەوت ئەوەمان باسکردووە کە گرنگی ئەوەی وەها لە خووە باشەکان بکەین کە ڕاستەوخۆ قایلبین پێیانو چێژمان بدەنێ. پێشنیارەکەی فیشەر هەڵگێڕانەوەی یاسای چوارەمە: وایلێبکە ڕاستەوخۆ جلخۆشکەرو چێژبەخش نەبێت.

لەگەڵ ئەوەی کە ئێمە حەزمان بەوەیە کە ئەزموونێك یان شتێك دووبارە بکەینەوە کە کۆتاییەکەی قایلکەرو دڵخۆشکەر بێت، هەروەها حەزیش بەوە دەکەین کە لەو شتە دوور بکەوینەوە کاتێك کە ئەزموونی شتێك دەکەین دەزانین کە کۆتاییەکەی ئازار بەخشە. ئازار مامۆستایەکی کاریگەرە، کاتێك کە دەکەویت، ئەگەر کەوتنەکە ئازار بەخش بێت ئەوا جێگیر دەبێت، ئەگەر کەوتنەکە بێ ئازار بێت ئەوا تۆ پشتگوێی دەخەیت. هەتاوەکو ئەو هەڵەیەی کە دەیکەیت زیاتر ئازارت بداتو ڕاستەوخۆ لێت بدات ئەوا خێراتر تۆ لێیەوە فێر دەبیت. گرنگی ڕێژەی مردنەکان لە پێداچوونەوە خراپەکاندا وەها دەکات کە باش بن لە کارەکانیاندا ئەگەری ئەوەی کە کڕیارەکە هەرگیز نەگەڕێتەوە چێشتخانەکە وەها لە چێشتخانەکە دەکات کە خواردنێکی باشتر دروست بکات. باجی ئەوەی کە خەڵکێکی بێتاوان بکوژیت، یان باجی ئەوەی دەمارێکی هەڵە ببڕیت، ئەمە وەها لەو کەسانە دەکات کە نەشتەرگەری دەکەن زیاتر بەئاگاتر بن وەختێك شیکاری لەشی مرۆڤ دەکەنو وەهایان لێدەکات کە وریاتر بن لە کاتی بڕینەکاندا. کاتێك کە زنجیرەکانو دووبارە کردنەوەکان ترسناك بن ئەوا خەڵکەکە خێراتر فێر دەبن، چونکە لە کاردانەوەکەی دەترسن.

هەتاوەکو ئازارەکە ڕاستەوخۆتر بێت ئەوا کەمتر حەزت بە هەڵسوکەوتەکە دەبێت کە دووبارەی بکەیتەوە. ئەگەر تۆ دەتەوێت دوور بکەویتەوە لە خووە خراپەکانو هەڵسوکەوتە نا تەندروستەکان نەهێڵیت کەواتە باجێکی زیاترو ڕاستەوخۆتر بخەرە سەر خووەکە، ئەمە ڕێگەیەکی زۆر باشە بۆ ئەوەی کە تۆ ئەو نارێکیانە نەهێڵیت.

ئێمە خووە خراپەکان دووبارەو دووبارە دەکەینەوە چونکە بەجۆرێك لە جۆرەکان خزمەتمان دەکەنو سوودمان پێدەگەیەنن ئەمەش وەها دەکات کە سەخت بن تاوەکو لێیان دوور بکەوینەوە، باشترین ڕێگە کە من دەیزانم بۆ ئەوەی بەسەر ئەم سەختیەدا زاڵ بیت ئەوەی کە تۆ خێرایی ئازاردانەکەی کە لەگەڵ ئەو خووە خراپەدا هەیە زیادی بکەیت. ئەوکاتە ناتوانیت کە بۆشاییەك جێبهێڵیت لە نێوان کردارەکەو ئەنجامەکەیدا.

هەتاوەکو زووتر کردارەکان بکەیت ئەوا ئەنجامەکەی ڕاستەوخۆ تر دەبێت.هەڵسوکەوت دەست بە گۆڕین دەکات کاتێك کە تۆ ئەنجامی کردارەکەت ڕاستەوخۆتر بێت. کڕیارەکام پارەکانیان دەدەن کاتێك کە ئەوان داوالێکراون کە ئەو پارەیەی لەسەریان بووە بیدەن. خوێندکارەکان دەچنە وانەکانیانەوە کاتێك کە نمرەکانیان پەیوەندیدار بێت بە ئامادەبوونیانەوە لە وانەکاندا. ئێمە دەچینە زۆر تەوق دوە بۆ ئەوەی دوور بکەوینەوە لەو ئازارانەی تووشمان دەبن.

ئەمە بە دڵنیاییەوە سنوورێکە بۆ ئەوانە، ئەگەر تۆ پشت بە ئازارەکان دەبەستیت بۆ گۆڕینی خووەکانت کەواتە توانای تۆو بەرگە کرتنی تۆ بۆ هەمان بەرگە گرتنی ئەو هەڵسوکەوتەی کە نیازت وایە لێی دوور بکەویتەوە تەواوە. بۆ ئەوەی کە بەرهەمێکت هەبێت ئەوا باجی ئەو دواخستنە دەبێت زیاتر بێت لە باجی ئەوەی کە کردارەکە ئەنجام دەدەیت. بۆ ئەوەی کە کەسێکە تەندروست بیت دەبێت باجی تەمبەڵیەکەت زیاتر بێت لەوەی کە ڕاهێنان دەکەیت. بۆ ئەوەی کە دوور بکەویتەوە لە جگەرە کێشان لە چێشتخانەکەیەدا یان شکست بهێنیت لەوەی کە جارێکی دیکە دەستپێبکەیتەوە ئەوا شکیت هێنان دەبێتە

هـۆی دووبـارە کردنـەوەی زیـاد کردنـی ئەنجامەکـە بـۆ کردارێـك. هەڵسوکەوتەکان دەگۆڕێن ئەگەر سزادانەکان بە ئازار بن بایی ئەوەندە ئازاریان هەبێتو بڕوا پێکراو بن کە پشتیان پێببەستیت.

بە گشتی هـەتا بەرجەستەکراوو دیاریکراوو پتـەو بنو ڕاستەوخۆ بن ئەنجامـەکان ئـەوا زیـاتر کاریگـەریان لەسـەر هەڵسوکـەوتی تـاك دەبێـت. هـەتا زیـاتر جیهـانگیرو بەرجەسـتە نـەکراوو کێشـاویی‌و دواکـەوتوو بـن ئەنجامەکان ئەوا کەمتر کاریگەریان لەسەر هەڵسوکەوتی تاك دەبێت.

سوپاسـگوزارانە ڕێگایـەکی ڕاسـتەوخۆ هەیـە بـۆ زیـاد کردنـی بـاجی ڕاستەوخۆ بۆ هەر خوویەکی خراپ: گرێبەستی خووەکان بوونیاد بنێ.

. گرێبەستی خوو

یەکەم پشتێنی سەلامەتی کە هاتە نێو نیۆرکـەوە لـە سـاڵی ١٩٨٤دا بـوو، لـەو کاتـەدا تـەنها لـە سـەدا ١٤ی خـەڵکی لـە ویلایەتـە یـەکگرتووەکان بەشێوەیەکی رێكو پێك پشتێنی سەلامەتیان بەکار دەهێنا_ بەڵام هـەموو ئەوە دەربارەی ئەنجامدانی گۆڕانکاریەك بوو کە بکرێـت_ بـەڵام هـەمووی وورده ووردە خەریکبوو دەگۆڕدرا.

بە ماوە پێنج ساڵ لە سەرو نیوەی ژمـارەی دانیشـتوانو نەتەوەکانـەوە یاسـای پشـتێنی سـەلامەتیان هـەبوو. ئەمڕۆکـە بـەکارهێنانو بەسـتنی پشتێنی سەلامەتی شتێکە کـە دەبێت بکرێـت بـە پێـی یاسـای ٤٩ لـە ٥٠ نەتەوەدا، وە ئەمە بە تەنها یاسـا دانـان نییـە. ئـەو ژمارەیـەی خـەڵك کـە پشتێنی سەلامەتی بەکاردێنن بەشێوەیەکی باش گۆڕدراون بـۆ باشـتر. لـە ساڵی ٢٠١٦دا زیاتر لە سەدا ٨٨ی خەڵکی ئەمریکا هەر کە دەچـوونە نێـو

خودڕەوەکانیانەوە پشتێنی سەلامەتیان دەبەست. تەنها بە زیاتر لە سێ ساڵ بە تەواوەتی پێچەوانەی خووی ملیۆنان خەڵك ڕوویدا گە ئەویش بەستنی پشتێنی سەلامەتی بوو.

یاساو ڕێنمایی‌و ڕێککردنەوەکان نموونەیەکن بۆ ئەوەی پارێزگا دەتوانێ خووەکانمان بگۆڕێت بە دروستکردنی گرێبەستێکی کۆمەڵایەتی. هەروەکو کۆمەڵگە ئێمەش هاوڕاین بەوەی کە بەچەند یاسایەکی دیاریکراو پاشان پاڵنانمان وەکو گروپێك بۆ ئەوەی کە ئەنجامیان بدەین. هەرکاتێك کە ئەم بەشە نوێیانە لە یاسا دانان لەسەر هەڵس‌وکەوتی ئێمە جێبەجێ کرا_ یاسای پشتێنی سەلامەتی، قەدەغەکردنی جگەرە کێشان لە ناو چێشتخانەکاندا، ناچار کردن بۆ دووبارە بەکارهێنانەوە_ نموونەیەکن بۆ گرێبەستی کۆمەڵایەتی بۆ باشتر کردنی خووەکانمان‌و ڕێك کردنەوەیان. ئەم کۆمەڵەیە لە قایلکردن یان ڕازیکردن بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی دیاریکراو هەڵس‌وکەوت بکەین وە ئەگەر تۆ شوێن ئەم یاسایانە نەکەویت ئەوا سزا دەدرێیت.

هەروەك پارێزگا یان دەوڵەت یان هەرێم، چۆن یاسا بەکارەهێنێت بۆ ئەوەی کە دانیشتوانەکەی ڕابگرێت‌و ئاگاداریان بێت ئەوا تۆش دەتوانیت گرێبەستی خووەکان بەکاربهێنیت بۆ ئەوەی خۆت بپارێزیت یان خۆت ڕابگریت. گرێبەستی خووەکان دەکرێت ڕەزامەند بوونێکی ووشەیی بێت یان بە نووسین بێت کە تێیدا تۆ پابەندبوونی خۆت بە خوویەکی تایبەتەوە دووپات دەکەیتەوە لەگەڵ سزا دانت، ئەگەر هاتوو ئەو شتەت نەکرد کە پێویستە ئەنجامی بدەیت. دواتر کەسێك یان هاوبەشێك زیاتر

دەدۆزێتەوە بۆ ئەوەی وەکو هاوبەشێکی لێپرسراو ئاگای لێتبێتو ئەو گرێبەستەی تۆ کە هەتە لەسەر خووەکەت واژۆ بکات.

برایان هاریس، کە کاری قۆنتەراتچی دەکات لە ناشفیلد لە تێنیسی، یەکێك بوو لەو کەسانەی کە یەکەم کەس بوو بینیمئەم ستراتیجیەی بەکاردەهێنا لە ئەنجامدانی کردارەکانیدا. بە کورتی هاریس پاش لە دایکبوونی کوڕەکەی، ئەوەی بۆ دەرکەوت کە چەند پاوەنێك لە کێشی دابەزێنێت. گرێبەستێکی تایبەت بە خۆی نووسی لە نێوان خۆیو هاوسەرەکەیو ئەو ڕاهێنەرە تایبەتەی کە هەیانبوو بۆ وەرزشکردن. یەکەم شێوەی گرێبەستەکە ئەوە بوو "ئامانجی ١ # برایانبۆ 1Q بۆ ساڵی ٢٠١٧ بریتییە لە دەستپێکردن بە خواردنی ڕێكوپێكو تەندروست بخوات جارێکی تر تاکو هەست بە باشی بکاتو ڕەنگو ڕوخسارێکی باشتری هەبێت وە بتوانێت کە بگات بەو ئامانجە درێژخایەنەی کە بریتییە لەوەی کە ٢٠٠ پاوەن دابگرێت کە دەکاتە لەسەدا ١٠ی چەوری لەشی."

ئەمانەی کە لە خوارەوەدا ئاماژەی پێدراوە بریتییە لەوەی کە ئەو نەخشەیەی کە هاریس دایناوە بۆ بەدەستهێنانی دەرئەنجامە بێوێنەکانی:

- بڕگەی ١ #: گەڕانەوە بۆ توندو تیژی "کاربۆهیدرات کەم ببێتەوە" بەرنامەیەکی خۆراکی بەکار بهێنە لە 1Q.
- بڕگەی ٢ #: دەست بکە بە توندوتیژی بە شوێن کەوتنی پرۆگرامێکی ژەمە خۆراکی کەم لە 2Q.
- بڕگەی ٣ #: باشتر کردنو بەڕێوەبردنی ووردیو درشتی بەرنامە خۆراکیەکەی لەگەڵ بەرنامەی وەرزشکردنەکەی لە 3Q.

له کۆتاییدا ئەو هەموو خوویەکی ڕۆژانەی خۆی نووسی کە پێویستە بیگەیەنێت بە ئامانجەکەی. بۆ نموونە (هەموو ئەو خواردنانەی هەموو ڕۆژێك لە ناویدەبات بینووسە لەگەڵ ئەوەشدا ڕۆژانە پێوانی کێشی خۆی بکات).

دواتر هەموو سزادانەکانی دەکاتە لیستێك ئەگەر ئەو شکستی هێنا: "ئەگەر برایان ئەم دوو شتەی نەکرد ئەوا پێویستە ئەم دوو دەرئەنجامانەی خوارەوەی پێ ئەنجام بدرێت: پێویستە ئەو هەموو ڕۆژێك پۆشاکی وەرزشکردنەکەی بپۆشێت وە هەموو بەیانیانێکی یەکشەممان و چواریەکی ڕۆژەکە بەو پۆشاکانەوە بێت. پۆشاکەکان بەو شێوەیەن، نابێت پانتۆڵی کاوبۆ بپۆشێت، نابێت تی شێرت بپۆشێت، نابێت بلوزی کڵاودار بپۆشێت، یان نیوشۆرت بپۆشێت. هەروەها دەبێت کە ٢٠٠$ بدات بە ڕاهێنەرەکەی کە ناوی جۆیە، بۆ ئەوەی کە بەکاریبهێنێت بۆ ڕێك کردنەوەی لەشولاری ئەگەر هاتوو ڕۆژێك یەکێك لە ژەمە خۆراکەکانی لە یاد کرد." لە کۆتایی هەر پەڕاوێکی گرێبەستەکەدا هاریس و هاوسەرەکەی و ڕاهێنەرەکەیان هەموویان گرێبەستەکەیان واژۆ کردبوو.

کاردانەوەی سەرەکیەکەی من بۆ ئەوە نەبوو کە گرێبەستەکە بەو شێوەیە زۆر فەرمی و ناپێویست بوو بە تایبەتی واژۆکان، بەڵام هاریس بەوە قایلی کردم کە واژۆکردنی گرێبەستەکان نیشانەی ئەوە بوو کە ئەوان زۆر بە ڕاستی بابەتەکەیان گرتووە. "هەر کاتێك من بەشێك لە یاد بکەم" ئەو وتی، "ئەوا ڕاستەوخۆ هەستم بە خاوو بوونەوەو لەش داهێزران دەکرد. پاش سێ مانگ گەشت بەو ئامانجەی کە هەیبوو بۆ IQ، هاریس ئامانجەکانی خۆی بەرز کردەوە. دەرئەنجامەکانیشی

دەپێواو هاوسەنگی دەکردن. ئەگەر ئەو کاربۆهیدراتە یان پرۆتینەکەی لەبیر بکردایە، ئەوا پێویست بوو ١٠٠$ بدایە بە ڕاهێنەرەکەی ئەگەر ئەو شکستی بهێنایە لەوەی کە کێشی خۆی وەربگرێت ڕۆژانە، ئەوا پێویست بوو ٥٠٠$ بجات بە هاوسەرەکەی تا بیبیێت بەکاریبهێنێت وەك لەوەی کە لەشولارێکی ڕێکی هەبێت. ڕەنگە ئەمانە زۆر ئازار بەخش بن، ئەگەر ئەو لە یادی بکردایە کە بەوپەڕی خێرایی ڕاکردن ئەنجام بدات پێویست بوو کە هەموو ڕۆژەکە پۆشاکی وەرزشی بپۆشیایە لەگەڵ لەسەر کردنی کڵاوی ئالاباما بۆ درێژایی ڕۆژەکە_ هەتاوەکو سزاکە دەبووە هاوشانی تیمەکەی.

ئەم ستراتیجیەتە کاری خۆی کرد، لەگەڵ ڕاهێنەرەکەی و خێزانەکەیدا، وەکو ئەوەی هەتاوەکو بتوانن هاوبەشێکی لێپرسراو بوون لێی و لەگەڵ گرێبەستی خووەکان ئەوەی ڕوون کردەوە کە بە ڕاستی دەبێت هەموو ڕۆژێك چی بکات وە هاریس لە کۆتاییدا کێشی خۆی دابەزاند.

بۆ ئەوەی کە وەها لە خووەکان بکەین قایلکەرو چێژیان نەبێت، باشترین هەڵبژاردن ئەوەیە کە وایانلێبکەیت ئازاربەخش بن لەوساتەی ئێستادا کە هەیە. بوونیادنانی گرێبەستی خووەکان ڕێگەیەکی ڕاستەوخۆیە بۆ ئەوەی بزانیت کە تۆ ڕێك و ڕەوان دەبێت چی بکەیت.

تەنانەت ئەگەر تۆ نەتەوێت کە گرێبەستی خوویەکی تەواو گەشە کردوو بوونیاد بنێیت ئەوا زۆر بە سادەیی هەبوونی هاوبەشێکی لێپرسراو سوودێکی زۆرت پێدەگەیەنێت. کاراکتەری کۆمیدی مارگریت کۆو نوکتەیەك یان گۆرانیەکی دەنووسی هەموو ڕۆژێك. ئەو خانمە ئەکتەرە، شتێکی دروستکردبوو بە ناوی "گۆرانی ڕۆژ"، کە ململانێیەك بوو لەگەڵ

هاوڕێیەکیدا دەیکرد کە یارمەتیدا بۆ ئەوەی هەردووکیان ببنە لێپرسراوی یەکتر. زانینی ئەوەی کە کەسێك هەیە چاودێریت دەکات زۆر هاندەرێکی بەهێزە، ئەوا تۆ کەمتر هەست بەوە دەکەیتو کە هاندەرێکت هەبێت تا واز بهێنیت چونکە تۆ باجێکی ڕاستەوخۆت لەسەرە کە بیدەیت، ئەویش کەسێکە کە چاودێریت دەکات. ئەگەر تۆ شوێن ئەو شتە نەکەویت ڕەنگە ئەوانەی کە لێپرسراونو چاودێریت دەکەن ڕەنگە وەکو کەسێکی بیبایەخو تەمبەڵ تەماشات بکەن. لەناکاو تۆ بە تەنها شکست ناهێنیت لەوەی کە پەیمانەکەی خۆت نەبردۆتە سەر بەڵکو لەوەشدا شکست دێنیت کە تۆ لەگەڵ کەسانی دەوروبەریشدا پەیمانەکەت نەبردۆتە سەرو جێبەجێیان ناکەیت.

تەنانەت دەتوانیت ئەم پرۆسەیە بکەیت بە پرۆسەیەکی ئۆتۆماتیکی. تۆماس فرانك، کە کاری قۆنتەراتچی دەکرد لە بۆڵدێر لە کۆلۆڕایدۆ.هەموو بەیانیەك کاتژمێر ٥:٥٥ لە خەو بەئەگا دەهاتەوە، وە ئەگەر بە ئاگا نەهاتایەتەوە ئەوا شتێکی دەنایەوە کە هەموو بەیانیەك بەئاگای دەهێنایەوەو لەسەر ئەوە داینابوو دەیوت "٦:١٠ بەیانیەو من بە ئاگا نەهاتوومەتەوە لە خەو چونکە من تەمبەڵم". ئەم تۆمارکەرە ئۆتۆماتیکیە وەڵامی ئەو ناناوەیەی دەدایەوە بە بڕی $٥ لە ڕێگە پەیپاڵەوە. وە وەهای دادەنا کە بەئاگاهێنەرەکەی پشێوی نانێتەوە. هەموو کاتێك هەوڵ دەدەین کە باشترینەکانی خۆمان بۆ جیهان پێشکەش بکەین. ئێمە پرچەکانمان شانە دەکەین، ددانەکانمان فلچە دەکەین، پۆشاکی وان دەپۆشین، وە ئاگاداری خۆمانین چونکە دەزانین کە ئەم خووانەو ئەم شتانەی دەیکەین هەستێکی ئەرێنی دەدات بەوانەی تر.

ئێمە دەمانەوێت کە نمرەی باشمان هەبێت‌و لە باشترین قوتابخانەکان دەربچین‌و هاوکارو سەرۆک کارەکانمان سەرسامبکەین وەها لە هاوڕێو هاوپیشەو خێزانەکانمان بکەین کە سەرسام بن. ئێمە گرنگی بەو بیرکردنەوانە دەدەین کە خەڵکانی دەروبەرمان چۆن بیرمان لێدەکەنەوە چونکە گرنگە بۆمان‌و یارمەتیمان دەدات کە ئەگەر بێت‌و کەسانی دەوروبەرمان حەزیان پێمان بێت یان نا. ئەمە بەشێوەیەکی زۆر بێوێنە ئەو هۆکارەیە کە بۆ هەبوونی هاوبەشێکی لێپرسراو گرنگە یان واژۆکردنی گرێبەستی خووەکان لە بەرژەوەندی ئێمە کار دەکات.

کورتەی بەشەکە

- هەڵگێرانەوەی یاسای چوارەم بۆ گۆڕینی هەڵسوکەوت بریتییە لەوەی کە وایلێبکەیت قایلکەر نەبێت.
- ئێمە کەمتر حەزمان بە دووبارە کردنەوەی ئەو شتانە دەبێت یان کەمتر حەزمان بە دووبارە کردنەوەی ئەو خووە خراپانە دەبێت ئەگەر ئازاربەخش‌و قایلکەر نەبن.
- هەبوونی هاوبشێکی لێپرسراو دەتوانێت ببێتە هۆی دروست کردنی باجێکی ڕاستەوخۆ بۆ کردارێك ئێمە بەشێوەیەکی قووڵتر گرنگی بەوە دەدەین کە خەڵکی چۆن بیرمان لێدەکەوە وە نامانەوێت کە ئەوانیدیکە بۆچوونێکی خراپیان لەسەر ئێمە هەبێت.
- گرێبەستی خوو دەتوانێت یارمەتیت بدات لەوەی کە باجێکی زیاتر بخاتە سەر هەڵسوکەوتەکانت‌و وایان لێبکات ترسناکتر بن

ئەگـەر تـۆ پەیمانـە گشـتیەکانت گـرنگ تـرو مەترسـیدارترو ئازاربەخشتر بن.

- زانینی ئەوەی کە کەسێکی دیکە چاودێریت دەکات، ئەوا دەبێتە هاندەرێکی بەهێز بۆ تۆ.

چۆن خووی باش بوونیاد بنێین

یاسای یەکەم	وایلێبکە دیاربێت
١,١	کـارتی بەرجەسـتەکردنی خووەکـان پڕبکـەرەوە. ئـەو خووانەی ئێستا هەتـە بیاننووسـە تـاوەکو بـە ئاگا بیت لێیان.
١,٢	ئارەزووی جێبەجێ کـردن بەکاربهێنـە: مـن ئـەم خـووە (ناوی ئەو هەڵسوکەوتەی دەتەوێت ئەنجامی بدەیت) لە (ئـەو کاتـەی کـە ئـەنجامی دەدەیـت) لـە (نـاوی ئـەو شوێنەی کە تیایدا ئەنجام دەدەیت)"
١,٣	خڕکردنەوەی خووەکـان بەکاربهێنـە "پـاش ئەنجامـدانی (ناوی ئەو خووەی ئێسـتات بنووسـە کـە هەتـە)، (نـاوی ئـەو خـووە نوێیـەی کـە دەتـەوێت ئـەنجامی بـدەیت) دەکەم."
یاسای دووەم	وایلێبکە سەرنجڕاکێش بێت
٢,١	هاندانی پێکەوە بەستنەوە بەکاربهێنە: ئـەو کـردارە کـە دەتەوێت ئەنجامی بـدەیت بیبەسـتەرەوە بـەو کـردارەی کە پێویستە ئەنجامی بدەیت.

٢,٢	لەو کلتوورەدا بژی کە ئەو هەڵسوکەوتەی ئارەزووی دەکەیت شتێکی ئاسایی بێت لەو کلتوورەدا.
٢,٣	کەشوهەوایەکی هاندەرانە بخولقێنە. شتێک ئەنجام بدە کە ڕاستەوخۆ چێژی لێببینیت پێش خوویەکی سەخت.
یاسای سێیەم	**وایلێبکە ئاسان بێت**
٣,١	بەریەککەوتن مەهێڵە. ژمارەی هەنگاوەکانی نێوان خۆتو خووە باشەکانت کەم بکەرەوە.
٣,٢	ژینگەکەت ئامادە بکە. ئامادەکاری بۆ ژینگەکەت بکە بۆ ئەوەی کردارەکانی داهاتووت ئاسانتر بکەیت.
٣,٣	چرکەساتە یەکلاییکەرەوەکان بەڕێوە ببە. ئەو هەڵبژاردە بچووکانە باشتر بکە کە کاریگەریەکی زۆریان هەیە.
٣,٤	یاسای دوو خولەک بەکاربهێنە.لە خووەکان کەم بکەرەوە هەتا ئەو ڕادەیەی کە بتوانیت لە دوو خولەک یان کەمتردا ئەنجامیان بدەیت
٣,٥	خووەکان بە ئۆتۆماتیک بکە. بەرەوپێشچوون لە تەکنەلۆژیادا وە کڕینو فرۆشتنێک کە دەبێتە هۆی گرتنی ڕەوشت لە داهاتوودا.
یاسای چوارەم	**وایلێبکە تایلکەر بێت**
٤,١	هاندان بەکاربهێنە. پاداشتی ڕاستەوخۆ بەخۆت بدە کاتێک خووەکەت تەواو جێبەجێ دەکەیت.
٤,٢	وەها بکە "ئەنجام نەدانی هیچ شتێک" چێژبەخش بێت. کاتێک لە خوویەکی خراپ دوور دەکەویتەوە، ڕێگایەکی

	وەها دروست بکە کە سوودەکانی ببینیت.
٤,٣	بەدواداچوونی خووەکان بەکاربهێنە. ڕێڕەوی خووەکانت وەکو شریتێک بپارێزەو هەرگیز زنجیرەکەی مەپچڕێنە
٤,٤	هەرگیز مەهێڵە ببێتە دووجار. کاتێک لەبیری دەکەیت کە خوویەک ئەنجام بدەیت، دڵنیا ببەرەوە لەوەی ڕاستەوخۆ دێیتەوە سەر ڕێڕەوەکە.

چۆن خووە خراپەکان لەناو ببەین

هەڵگێرانەوەی یاسای یەکەم	وایلێبکە نادیار بێت
١,٥	بەریەککەوتن مەهێڵە. ئەو ئامانژانە لاببە کە دەبنە هۆی خووە خراپەکان
هەڵگێرانەوەی یاسای دووەم	وایلێبکە سەرنجراکێش نەبێت
٢,٤	هزرو بۆچوونت ڕێکبخەرەوە. سوودەکانی دوورکەوتنەوە لە خووە خراپەکان دیارییبکە.
هەڵگێرانەوەی یاسای	وایلێبکە سەخت بێت

سێیەم	
٣,٦	بەربەست زیاد بکە. ژمارەی هەنگاوەکان لە نێوان خۆت و خووە خراپەکانتدا زیاد بکە.
٣,٧	ئامێری پابەند بوون بەکاربهێنە، هەڵبژاردەکانی داهاتووت ببەستەرەوە بەو بڕیارانەوە کە سوودت پێدەگەیەنن.
هەڵگێڕانەوەی یاسای چوارەم	وایلێبکە قایلکەر نەبێت
٤,٥	هاوبەشێکی لێپرسراوت با هەبێت. داوا لە کەسێك بکە کە چاودێری هەڵسوکەوتەکانت بکات
٤,٦	گرێبەستی خوو بوونیاد بنێ. باجی خووە خراپەکان والێبکە ئاشکراو بەئازار بێت.

تەکنیکە بەرەوپێشچووەکان

چۆن بەرەوپێشەوە بچین لە ئاستی ئەوەی کە باش بین بۆ ئاستی ئەوەی کە بەڕاستی بێوێنە بین

١٨
ڕاستیەکان دەربارەی بەهرە
(چ کاتێك کرۆمۆسۆمەکان گرنگن وە کاتێکیش کە گرنگ نین)

زۆربەی کەس مایکڵ فیلپس دەناسن، ئەوەی کە بەشێوەیەکی بەفراوان بە گەورەترین وەرزشکارەکانی مێژوو دەناسرێت. فیلپس زیاتر لە چەند مەدالیایەکی ئۆلۆمپی بردۆتەوە، نەك بە تەنها وەکو هەر مەلەوانێکی تر بەڵکو وەکو کەسێکی ئۆلۆمپی لە هەر وەرزشێکی تردا.

خەڵکی کەمتر ناوی هیچامئێل جۆرجیان بیستووە، بەڵام یەکێك بووە لە وەرزشکارە بێوێنەکان لە بوارەکەی خۆیدا. جۆرج خەڵکی مەغریب بووە یاریزانی بواری ڕاکردن بووە، کە خاوەنی دوو مەدالیای ئاڵتوونی ئۆلۆمپی بووە، وە یەکێکە لە گەورەترین یاریزانانی ڕاکردن بۆ دووری مامناوەند. بۆ چەندین ساڵ ئەو براوە بووە بۆ تۆماری جیهانی لە ڕاکردندا بۆ دووری ١٥٠٠ مەترو ٢٠٠٠ مەتر. لە یاریە ئۆلۆمپییەکانی ئەسینایە لە یۆنان، لە ساڵی ٢٠٠٤دا براوەی مەدالیای ئاڵتوون بوو لە ڕاکردندا بۆ دووری ١٥٠٠ مەتریو ٥٠٠٠ مەتریش.

ئەم دوو وەرزشکارە بە شێوەیەکی زۆر جیاوازیان هەیە لە زۆر ڕووەوە (بۆ ئەو کەسانەی تازە دەست پێدەکەن، یەکێکیان لە وشکانیدا پیشکەوتنی دەکرد وە ئەویتریان لە ئاودا)، بەڵام بەشێوەیەکی تێبینی کراو ئەوان لە بەرزی باڵادا جیاوازن، ئێڵ جۆرج پێنج پێو نۆ ئینج باڵای

بەرز بوو. بەڵام فیلێپس شەش پێو چوار ئینج بوو. سەرەڕای ئەوەش ئەم حەوت ئینج جیاوازیە لە باڵایاندا دوو پیاوەکە هەردووکیان لە شتێکدا لەیەک دەچن لە ڕوویەکەوە. مایکڵ فیلێپسو هیچام ئیڵ جۆرج هەمان جۆری پانتۆڵی وەرزشی دەپۆشن.

ئەمە چۆن دەبێت لەگەڵ ئەوەی کە جیاوازی باڵایان هەیە بەڵام هەمان پانتۆڵ دەپۆشن. فیلێپس، قاچەکانی کورتترن لەچاو باڵایدا بەڵام درێژی پشتی زیاترە، کە ئەمەش زۆر لەشولارێکی گونجاوە بۆ مەلە کردن. بەڵام جۆرج قاچێکی درێژی هەیەو پشتی کورتترە لە قاچی، کە ئەمەش شێوەز لەشولارێکی باشو بێوێنەیە بۆ ڕاکردن.

ئێستا بیهێنە پێشچاوت ئەگەر ئەم دوو وەرزشکارە جیهانیە وەرزشەکانیان ئاڵوگۆڕ پێبکەن. ئەم چالاکیەی خۆی کە مایکڵ فلیپس ببێت بە وەرزشکارێکی ئۆلۆمپی بۆ ڕاکردن بە هەبوونی ڕاهێنانی بەردەوام، بەڵام وانیە لە لووتکەی گونجاوی لەشیدا کێشی ١٩٣ پاوەن بووە، کە ئەمەش نزیکەی لە سەدا ٤٠ لە کێشی ئیڵ جۆرج قورستر بووە. کە ئەمەش ڕکابەری دەکرد بۆ ١٣٨ پاوەن، کە درێژترین ڕاکەرەکان قورسترینەکانن لە کێشدا. ئەمە وەکو جنێودانە ئەگەر بێنە سەر ڕاکردنی دووری، ئەمە دژی هەڵبژاردەکەی ئەوانە بۆ ڕکابەری کردن. فلیپس هەر لە سەرەتاوە لەو وەرزشەدا دەدۆڕێت.

بەهەمان شێوە بۆ ئیڵ جۆرجیش وەهایە، لەوانەیە یەکێك بێت لە باشترین ڕاکەرەکانی مێژوو بەڵام ئەمە گومانی تێدا دەبێت ئەگەر ئەو هەر تەنها جارێك ئۆلۆمپیەکانی وەکو مەلەوان بگۆڕێت. لە ساڵی ١٩٧٦ەوە بەرزی یان درێژی مەدالیاکان لە پیاواندا ١٥٠٠ مەتر بووە بۆ درێژیی

ڕاکردن بۆ ئەوانەی باڵایان ٥ پێو دە ئینچ بوون. بە بەراوورد بە تێکڕای بەرزی بۆ خاوەن مەدالیا ئاڵتوونیەکان لە پیاواندا ١٠٠ مەتر بووە بە پێی شێوەی جیاواز لە مەلەکردندا کە دەکاتە شەش پێو چوار ئینچ. مەلەوانەکان دەبێت پشتێکی درێژیان هەبێت لەگەڵ دەستێکی درێژدا کە ئەمانە لەش‌ولارێکی نموونەین بۆ ئەو وەرزشە بۆ پاڵنان بە ئاوەکەوەو مەلەکردن. ئێل جۆرج دەکەوێتە مەترسیەوە سوودی نابێت تەنانەت پێش ئەوەی بڕواتە شوێنی مەلە کردنەکەشەوە.

نهێنی بەرز کردنەوەی هەلەکان بۆ سەرکەوتن ئەوەیە کە بوارێکی ڕاست هەڵبژێریت بۆ ڕکابەری کردن، ئەمە تەنها ڕاستیەك نییە لەگەڵ خووەکاندا بە هەمان شێوە بۆ کاری بازرگانی تایبەت‌و وەرزشیش دەست دەدات. خووەکان ئاسانترن بۆ بەرجەستەکردن وە چێژبەخشترن کە لەگەڵیاندا بمێنیتەوە لەسەریان کاتێك کە بەشێوەیەك ڕیز دەکرێن کە لەگەڵ باری سروشتی تۆداو لەگەڵ توانای تۆدا بگونجێن. وەکو مایکڵ فلیپس لە مەلەوانگەکەداو وەکو هیچام ئێل جۆرج لە ڕاکردندا. دەتەوێت تۆ یاریەك بکەیت کە هەلەکان تیایدا لە بەرژەوەندی تۆ بێت.

بەکارهێنانی یان قایلبوون بەم ستراتیجیە پێویستی بە ڕازیبوونە بۆ ڕاستیەکی ئاسان کە ئەویش بریتییە لەوەی کە هەمووان هاتوونەتە دونیاوە بە توانای جیاوازەوە تۆ دەبێت ئەوەت پێ قەبووڵ بێت کە هەر کەسێك لە کەسێکی دیکە جیاوازە. هەندێك کەس حەزیان بەوە نییە کە ئەم ڕاستیە قەبوڵ بکەن بەڵام ئەوە بوونی هەیەو ڕاستیە. بە گشتی بەشێوەیەکی ڕووکەشانە کرۆمۆسۆمەکانی تۆ تیاتدا جێگیرە کە ئەوە شتێکی ئاسان نییە یاریەکی ئاسان نییە، ئەوە شتێکە کە تۆ کۆنتڕۆڵو

توانات بەسەریدا نییە. لەسەرو ئەوەشەوە بابەتەکانی وەکو بایەلۆجی و فەلسەفەی چارەنووسی تۆ ئەوە دەکات کە هەر کەسێك یان هەر تاکێکی تایبەت دروستبوون بۆ ئەوەی سەرکەوتوو بن و هەندێکی تر شکست بێنن. بەلام هەندێك لە کرۆمۆسۆمەکان کاریگەریان هەیە لەسەر هەلسوکەوت، توانای کرۆمۆسۆمەکانی تۆ هەروەها خالی لاوازی ئەوانیشە، کرۆمۆسۆمەکان ناتوانن بە ئاسانی بگۆردرێن ئەمەش مانای ئەوەیە کە سوودێکی بەهێز دابین دەکەن لە بارودۆخێکدا کە لە بەرژەوەندی تۆ بێت، لەگەل سزایەکی خراپ لەو بارودۆخانەی کە لەبەرژەوەندی تۆ نییە. ئەگەر تۆ دەتەوێت کە یاری بەیسبۆل بکەیت ئەوا ئەگەر بەرزی بالات حەوت پێ بێت ئەوە شتێکی زۆر بەسوودە. ئەگەر دەتەوێت کە یاری جوکلاستیك بکەیت ئەوا ئەگەر بەرزی بالات سێ پێ بێت ئەوا وەکو کۆسپێکی زۆر گەورەیە. ژینگەکەمان گونجاندنەکانمان پێدەلێت بۆ کرۆمۆسۆمەکانمان، وە قازانجیبەهرە سروشتیەکانمان پێدەلێت. کاتێك کە ژینگەکەمان دەگۆرێت بەمەش تایبەتمەندیەکانی کە دەبنە هۆی سەرکەوتنەکانمان دەگۆرێت.

ئەمە راستیەکە نەك بە تەنها بۆ لایەنی تایبەتمەندێتی جەستەیی، هەروەها بۆ مێشکیش هەر گرنگە. من ژیرم، ئەگەر تۆ پرسیارم لێدەکەیت لەبارەی خووەکانم وە هەلسوکەوتی مرۆڤ: نەك زۆرتر دەربارەی مووشەك و دەربارەی کۆردی گیتارەکان و هاوشێوەی ئەم شتانە. توانستەکان زۆر پشت بە ناوەرۆك دەبەستن.

ئەو کەسانەی کە لە بەشی سەرەوەی بواری رکابەریەدان تەنها ئەوانە نین کە بە باشی راهێنانیان پێکراوە بەلکو ئەوانەن کە گونجاون بۆ ئەو

ئەرکەو بۆ ئەو شتە. هەربۆیەش ئەمە ئەوە دەگەیەنێت ئەگەر تۆ بەڕاستی دەتەوێت مەزن بیت، ئەوا ئەو شوێنە ڕاستو شیاوە هەڵبژێرە بۆ ئەوەی تیشکی بخەیتە سەر کە دەزانیت گرنگە.

بە کورتی کۆمۆسۆمەکان نابنە هۆی دیاریکردنی چارەنووسی تۆ، دەبنە هۆی دیاریکردنی هەلەکان بۆ تۆ. هەروەك پزیشك گەیبەر مەید دەڵێت "کرۆمۆسۆمەکان دەتوانن خۆیان ئامادە بکەن پێشوەختە، بەڵام ناتوانن پێشوەختە بڕیار بدەن. ئەو جێگایانەی کە کرۆمۆسۆمەکانی پێشوەختە تێدا دروست بوون بۆ سەرکەوتن ئەوا ئەو جێگایانەن کە خووەکان تێیدا زیاتر چێژبەخش دەبنو قایلکەر دەبن. کلیلی ئاڕاستەکردنی ماندووبوونەکانت بەرەو ئەو جێگایەی کە هەردووك لە جۆشوخرۆشو گونجاندنی بەهرە سروشتیەکانت تێیدا دەگونجێت، ئەوەیە کە بەزریخوازیەکانت لەگەڵ تواناکانتدا یەك دەگرن.

پرسیارە دیارو ڕوونەکە ئەوەیە، "چۆن بتوانم ئەوە بزانم کە هەلەکان لە بەرژەوەندی منن؟ چۆن بتوانم ئەو هەلانەو ئەو خووانە بزانم کە گونجاون بۆ من؟" یەکەم شوێن کە ئێمە تەماشای دەکەین بۆ وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارانە بریتییە لەوەی کە لە کەسایەتی خۆت تێبگەیت.

چۆن کەسایەتیت کاریگەری دەبێت لەسەر خووەکانت

کرۆمۆسمەکانی تۆ لە ژێر ڕووی هەر خوویەکەوە کاری خۆیان دەکەن، لە ڕاستیدا لە ژێر ڕووکەشی هەر هەڵسوکەوتێکیشدا هەن. ئەوە نیاشاندراوەو سەلمێنراوە کە کاریگەری کرۆمۆسۆمەکان لەسەر هەموو شتێك هەیە، هەر لە ژمارەی ئەو کاتژمێرانەی کە تۆ لە تەماشاکردنی

تەلەفیزیۆنێکەوە هەتا دەگاتە ئەوەی کە تۆ بڕیاری پێکهێنانی ژیانی هاوسەری یان جیابوونەوە بدەیتو تا دەگاتە ئەوەی کە تۆ ئالوودە ببیت بە ماددە بێهۆشکەرەکانو کحولو نیکۆتینەوە.

پەیوەندیەکی کرۆمۆسۆمی بەهێز هەیە لەسەر ئەوەی کە تۆ چەندێك گوێڕایەڵی یان چەندێك یاخیگەرو دژی ئەو شتە دەوەستیتەوە بۆ بەڕێوەبردنی. چەندێك لە مەترسیدایەو چەندێك بەرگری ئەو ڕووداوانە دەکەیت کە نیگەرانت دەکەنو پەستانت دەخەنە سەر، چەندێك دەتوانیت کە بەشێوەیەکی ڕێکخراو هەڵسوکەوت بکەیت یان چەندێك دژی ئەو شتە بووەستیتەوەو بەرپەرچی بدەیتەوە، وە تەنانەت چەندێك سەرنج ڕاکێشەو چەندێك هەستت بێزارکەرە لەکاتی ئەزموونێکدا کە هەستیارە وەکو ئامادەبوون لە کۆنسێرتێکدا. هەروەك ڕۆبێرت پڵۆمن کە شارەزای بواری هەڵسوکەوتی کرۆمۆسۆمەکانە لە زانکۆی کینگ لە لەندەن. پێی وتم کە، "ئەمە لەم خاڵەی ئێستادایە کاتێك ئێمە دەوەستین لە تاقیکردنەوە بۆ ئەوەی ببینین کە ئایا ڕەوشەکە پێکهاتەیەکی کرۆمۆسۆمی هەیە، بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ ببینین یەك شت بتوانین بدۆزینەوە کە بە کرۆمۆسۆمەکان کاریگەر نەبێت."

کلۆ بێوێنە بێهاوتاکانی تۆ پێکەوە بەستراون لە کرۆمۆسۆمەکانت، ئەوانەی پێشوەختە تۆ ئامادە دەکەن بۆ ڕەوشەکە. کەسایەتی تۆ بریتییە لە کۆمەڵێك تایبەتمەندێتی کە لە بارودۆخێك بۆ بارودۆخێکی تر پێکهاتووە. گرنگترین شیکاری زانستی کە سەلمێنرابێت لەسەر ڕەوشی

کەسایەتی بە "بیگ فایف" ناسراوە، کە دەیکات بە پێنج شەبەنگی بەشی هەڵسوکەوتەوە،

(١) کرانەوە بۆ ئەزموونەکان: خووی ئەوەی کە کەسێك بیت حەزت بە کرانەوەی شتەکان بێت بۆ ئەوەی داهێنەرو بە توانا بیت، لەسەرێکەوە حەز بکەیت شت بزانیت‌و بە توانا بیت وە لەسەرێکی دیکەوە حەز بکەیت کە هاوتا بیت.

(٢) هەوڵدان بۆ ئەنجامدانی ڕاستترین شت: لە ڕێکخراوی‌و کاریگەریەوە بۆ ئاسانکاری‌و سروشتی بوون.

(٣) دەرە ڕاماو: بەرەوە دەرەوە چوون‌و پڕ ووزەییەوە بۆ تەنیایی‌و شتێك کە وەو زیادە بتوانیت هەڵیبگریت بۆ داهاتوو (ڕەنگە تۆ زۆر کات بە دەرە ڕاماو وەکو ووشەیەکی دژی گۆشەگیر پێی ئاشنا بووبێتیت). لە کەسێکی گشتی‌و پڕ ووزەوە بۆ کەسێکی تەنیاو گۆشەگیر.

(٤) ڕوو خۆشی: لە کەسێکی کۆمەڵایەتی‌و دڵسۆزەوە بۆ کەسێکی وەها کە ڕکابەری بکات‌و جیاکاری بکات.

(٥) دەمارە ووریا بوونەوە: لە کەسێکی نیگەران‌و هەستیارەوە بۆ کەسێکی بڕوا بە خۆو ئارام‌و جێگیر.

ئەو پێنج تایبەتمەندێتیەی کە لە ڕووی بایەلۆجیەوە دیاریکراون دەرە ڕاماو دەکرێت ئەوە لە لەدایکبوونەوە لەگەڵتدا بیت. ئەگەر زاناکان مۆسیقایەکی بەرز لە هۆڵی منداڵاندا لە نەخۆشخانەکان کارپێبکەن ڕەنگە هەندێك لە منداڵەکان بەرەو ڕووی ئەو دەنگە هەست بکەن‌و ڕووی تێبکەن لە کاتێکدا هەندێکی تریان پشت دەکەنە دەنگەکە. کاتێك کە توێژەرەوان

چاودێری ئەم منداڵانەیان کرد بە درێژایی گەشە کردنیان ئەوەیان بۆ دەرکەوت کە ئەوانەی ڕوویان کردۆتە دەنگی مۆسیقاکە ئەوانە زیاتر حەزیان بەوە بووە کە دەرە ڕاماو بن زیاتر کۆمەڵایەتی بن زیاتر لەدەرەوە بن‌و چوست‌و چالاک بن، وە ئەوانەشی پشتیان کردۆتە دەنگەکە ئەوا بوون کە گۆشەگیر بوون‌و حەزیان لە تەنیاییە.

ئەو کەسانەی کە بەرزن لە دڵسۆزی‌و هاوڕابوونیان لە میهرەبانیدا ئەوانە دڵسۆزن، پابەندن بە شتەکانیانەوەو بەرگری لە ماف دەکەن‌و دەست‌و دڵ گەرمن، وە هەروەها کەسانێکن کە ئاستی ئۆکسی تۆکسینیان بەرزە، کە ئەمەش هۆرمۆنێکە ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لە پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان‌و هەستەکانی تایبەت بە متمانەت بەرز دەکەنەوەو وە ڕەنگە ڕۆڵیان هەبێت لەوەی کە بە سروشتی خۆیان کەسانی دیکە هێمن‌و ئارام بکەنەوە. دەتوانیت زۆر بە ئاسانی بیهێنیتە پێشچاوی خۆت کە کەسێك ئۆکسی تۆکسینی بەرز بێت ڕەنگە ئەوانە بن کە خووی ئەوەیان تێدایە کە تێبینی‌و نووسینی وەکو سوپاسنامەو چالاکیە کۆمەڵایەتیەکان ڕێك بخەن.

وەکو نموونەیەك بۆ خاڵی سێهەم، وا دابنێ کە دەمارە ووریابوونەوە کە ئەمە ڕەوشێکی کەسایەتیە کە هەموو کەس هەیەتی‌و خاوەنیەتی بە ڕێژەی جیاواز لەم ووریا دەمارەدا، ئەوانەی ئەم ووریا دەمارەیان هەیە کەسانێکن کە هەمیشە خەمخۆرو نیگەرانی کەسانی دەورو بەریانن وەك لە خۆیان. ئەم ڕەوشە بەستراوەتەوە بە زیاد لە پێویستی هەستیاریەوە لە پلی مێشکۆڵەییدا کە هەیە، کە بریتیە لەو جێگەیەی مێشك کە بەرپرسە لە تێبینی کردنی مەترسیەکاندا. بە جۆرێکی تر بڵێین

ئـەو کەسـانەی زیـاتر هەسـتیارن بـۆ ئامـاژە نەرێنیـەکان لـە ژینگەکـەی خۆیاندا، ئەوانە نمرەی دەمارە ووریاییان زیاترە.

خووەکانی ئێمـە بـە تـەنها نابنـە هـۆی دیاریکردنی دەرئەنجامـەکان لـە ڕێگەی کەسایەتیمانەوە بەڵام لە ڕێگەی کرۆمۆسۆمەکانمانەوە سـەرنجمان ڕادەکێشن بۆ بە ئاڕاستەیەکی دیاریکراودا. ئـەو ڕەگـە قووڵـەی لـە بـوونی ئێمـەدا هەیـە وامـان لێـدەکات کـە هەڵسوکـەوتی تایبـەتمان هـەبێت کـە ئاسانتر بێتو لە کەسێکەوە بـۆ کەسـێکی تـر جیـاواز بێـت. تـۆ پێویسـت ناکـات پـۆزش بـۆ جیاوازیـەکان بهێنیتـەوە یـان هەسـت بـە تـاوان بکـەیت دەربـارەی ئەوانـەی کـە هەتـە، بـەڵام دەتوانیـت کـار لەگـەڵ ئـەو کرۆمۆسۆمانەتدا بکەیت. بۆ نموونە کەسێك کـە ئاسـتی دەمـارە ووریـایی کەمتر بێت ئەوا کەسێکە زیاتر حەزی بەوەیە لەگەڵ سروشتدا بێتو زیـاتر لەگـــەڵ ژینگەکـــەی خـــۆیو خـــودی خۆیـــدا بمێنێتـــەوە (وەکـــو وەبیرهێنانەوەیەك بۆ ئەوانەی کەمتر ووریان دەربارەی ئەو بابەتەو کـەمتر تێبینـی شـتەکان دەکـەنو کـەمتر بـەئاگان، دیـزاینو پێکهاتـەی ژینگـە ستراتیجیەتێکە کە لە بەشی شەشو دوانزەدا باسمان کردووە).

خواردنە ئامادەکراوەکە ئەوەیـە کـە تـۆ پێویسـتە ئـەو خووانـە بوونیـاد بنێیت کە کار بۆ لایەنی کەسایەتی تۆ دەکـەن. خـەڵکی دەتـوانن شـێتانە وەرزش بکەنو لەشولارێکی ڕێك بوونیـاد بنێیـت، یـان دەتـەوێت بەسـەر بەردەکانـدا سـەر بکـەویت یـان پاسکیلسواری بکـەیت یـان سـەوڵ لێـدان بکـەیت یـان هـەر شـتێکی دیکـە لەمانـە بکـەیت، کەواتـە ئـەو ڕاهێنانـە هەڵبژێرە کـە لـەدەوری ئـارەزووی تـۆ دەسـووڕێتەوە، ئەگـەر هاوڕێکانـت خۆراکێك دەخۆن کە کالۆری کەم بێتو لەسەر بەرنامەیـەکی خـۆراکین کـە

کالۆری کەم بخۆن، وە تۆ پێت وایە کە بۆتۆ باشترە خواردنێك بخۆیت کە چەوری کەمتر بێت کەواتە خاڵە بەهێزەکە بۆ تۆیە. ئەگەر تۆ دەتەوێت زیاتر بخوێنیتەوە ئەوا بێزار مەبەو مەشڵەژێ لەوەی کە ڕۆمانێکی ڕۆمانسیت پێخۆشترە بیخوێنیتەوە وەك لەوەی شتێکی ڕاستەقینە بێت نەك خەیاڵاوی. ئەوە بخوێنەرەوە کە حەزت لێیەتی و سەرنجت ڕادەکێشێت، تۆ پێویست ناکات خووەکانی خۆت لەسەر ئارەزووی ئەوانیدیکە بوونیاد بنێیت کە حەزیان پێیەتی، ئەو خووە هەڵبژێرە کە بە باشترین شێوە گونجاوە بۆت، نەك ئەو خووەی کە گشتیەو لەناو خەڵکیدا باوە.

جۆرێکی تر لە جۆرەکانی هەموو خووەکان ئەوەیە کە خووەکان دەتوانن دڵخۆشیو قایلکردنت بۆ بهێنن. بیدۆزەرەوە، خووەکان پێویستە کە دڵخۆشکەرو چێژبەخش بن ئەگەر تۆ حەز بکەیت لەسەریان بەردەوام بیت. بەپێی کەسایەتی خۆت خووەکان بەبەری خۆت بدروو بۆ دەستپێکێکی باش. بەڵام ئەمە نابێتە کۆتایی چیرۆکەکە با تیشك بخەینە سەر دۆزینەوەو دیزان کردنی ئەو بارودۆخانەی کە کاتێك تۆ لە بارێکی سروشتیدایتو سوودیشت پێدەگەیەنن. ئەمە بازنە خاوێنەکەیە ئەمە دەستکەوتە خاوێنەکەیە، خووە ڕاستەکە هەڵبژێرە ئەوکات بەرەوپێشچوون ئاسانە. بەڵام گەر خووە هەڵەکە هەڵبژێریت ئەوا ژیانت هەموو ژیانت دەبێتە ململانێ.

چۆن خووە ڕاستەکە هەڵدەبژێریت؟ یەکەم هەنگاو شتێکە کە ئێمە لە یاسای سێیەمدا باسمان کردووە کە بریتییە لە: وایلێبکە ئاسان بێت. لە زۆر باردا کاتێك خەڵك خووە هەڵەکە هەڵدەبژێرن ئەوا مانای وایە کە

ئەوان خوویەکیان هەڵبژاردووە کە زۆر سەخت بووە بۆیان. کاتێك کە خوویەك ئاسانە ئەوا زیاتر تیایدا سەردەکەویت، وە کاتێکیش سەردەکەویت ئەوا زیاتر هەست بە قایلبوون و چێژوەرگرتن دەکەیت. هەرچۆنێك بێت ئاستێکی تر هەیە کە پێویستە ڕەچاوی بکەیت لە ڕۆشتنێکی درێژخایەندا ئەگەر تۆ بەردەوام بیت لەسەر بەرەوپێشچوون و سەرلماندنی خۆت بۆ ئاستێکی باشتر لەهەر جێگایەکدا بێت. لەهەر شوێنێك بێت ئەوا دەکرێت ببێتە شتێکی ململانێکردن، لە هەندێك باردا تۆ پێویستە دڵنیا ببیتەوە لەوەی کە ئایا تۆ یاریە ڕاستەکە دەکەیت، لەسەر بەهرەکانی خۆت یاخود نا. وە چۆن دەتوانیت ئەمە بزانیت؟

باوترین ڕێگە بۆ ئەمە بریتییە لە تاقیکردنەوەو

چۆن ئەو یاریە بدۆزینەوە کە تێیدا هەڵەکان لە بەرژەوەندی ئێمە کاربکەن

فێربوون بۆ ئەوەی کە چۆن یاریەك ئەنجام بدەیت کاتێك کە هەڵەکان لە بەرژەوەندی تۆ کاربکەن، ئەوا شتێکی گرنگە بۆ بەڕێوەبردنی هاندەرەکان و هەست کردن بە سەرکەوتن لە بابەتێکدا لە توێژینەوەیەکدا هاتووە کە دەڵێت دەتوانیت بەلایەنی زۆرەوە چێژ لە هەموو شتێکببینیت، لە ژیانی کرداریدا زیاتر حەزت بەوەیە کە چێژ لەو شتانە وەربگریت کە بە ئاسانی دێن بەدەستەوە. ئەو کەسانەی کە بەهرەی ئەوەیان تێدایە کە لە جێگەیەکی تایبەتدا لە شوێنێکی تایبەتدا زیاتر ئاوێتە بن لەگەڵ ئەو ئەرکەی کە هەیانە، ئەوا پاداشت و ستایش دەکرێن لە بەرامبەر ئەو کارە باشەی کە کردوویانە. ئەو جۆرە کەسانە بە

چوستو چالاکی دەمێننەوە لەبەرئەوەی ئەوان بەو کارانە بەرەوپێش دەچن، لە کاتێکدا کەسانی دیکە شکست دێنن، وە لەبەر ئەوەی کە پاداشت دەکرێن بە دیاریەکی باشتر یان بە مووچەیەکی باشتر وە پێدانی هەلی گەورەتر، کە ئەمانە بە تەنها وایان لێناکات کە دلخۆش بن بەلکو وایان لێدەکات کە زیاتر هانیان بدات بەرەو پێشەوە کە کاری باشتر لە بوارەکەی خۆیاندا کاری باشتر بەرهەم بهێنن بە تایبەتمەندێتی باشتر. ئەمە بازنە باشو خاوێنەکەو دەستکەوتە چاکەیەیە.

خووە ڕاستەکە هەلبژێرە ئەوکات سەرکەوتن ئاسان دەبێت. بەلام ئەگەر خووە هەلەکە هەلبژێرن ئەوا ژیانیان دەبێتە ململانێ.

چۆن خووە ڕاستەکە هەلدەبژێریت؟ یەکەم هەنگاو شتێکە کە ئێمە لە یاسای سێهەمدا باسمانکردووە کە بریتییە لە: وایلێبکە ئاسان بێت. کاتێك لە زۆر باردا کاتێك خەلك خووە هەلەکە هەلدەبژێرن ئەوا زۆر بە سادەیی مانای وایە کە ئەوان خوویەکیان هەلبژاردووە کە زۆر زۆر سەخت بووە بۆیان. کاتێك کە خوویەك ئاسانە ئەوا زیاتر تێیدا سەرکەوتوو دەبیت، وە کاتێکیش تێیدا سەردەکەویت ئەوا زیاتر هەست قایلبوونو چێژ دەکەیت. هەرچۆنێك بێت ئاستێکی دیکە هەیە کە پێویستە ڕەچاوی بکەیت لە ڕۆشتنێکی درێژخایەندا ئەگەر تۆ بەردەوام بیت لەسەر بەرەوپێشچوونو سەلماندنی خۆی ئەوا بۆ ئاستێکی باشتر لە هەر جێگایەکدا بێت ئەوا دەکرێت ببێتە شتێکی ملکلانێ کردن. لە هەندێك باردا پێویستە تۆ دلنیا ببیتەوە لەوەی کە ئایا تۆ یاریە ڕاستەکە ئەنجام دەدەیت لەسەر بەهرەکانی خۆت یان نا. چۆن دەتوانیت ئەمە بزانیت؟

باوترین ڕێگە بۆ ئەمە بریتییە لە هەوڵ و تاقیکردنەوەو هەڵە کردن. بە دڵنیاییەوە کێشەیەك لەم بەرنامەڕێژیەدا بوونی هەیە: ژیان کورتە. تۆ کاتی تەواوت نییە بۆ ئەوەی کە هەموو پیشەیەك تاقیبکەیتەوە، یان هەموو بوارەکانی بەکالۆریۆس تاقیبکەیتەوە یان هەموو ئامێرێکی مۆسیقا تاقیبکەیتەوە. بەڵام سوپاسگوزارانە ڕێگایەکی کاریگەر هەیە بۆئەوەی کە ئەمە بەڕێوە ببەیت و ئەم مەتەڵە حەل بکەیت وە ئەمەش ناسراوە بە دۆزینەوە_ پاڵەوانیتی/ دۆزینەوەو سوود وەرگرتن لە چەوساندنەوە.

لەسەرەتای هەموو چالاکیەکدا پێویستە کاتێك هەبێت بۆ دۆزینەوە کە لە پەیوەندیەکاندا پێیدەوترێت ژووان گرتن.لە کۆلێژەکاندا پێی دەوترێت هونەری ئازاد. لە بازرگانیدا پێی دەوترێت تاقیکردنەوەی جیابوونەوە. ئامانجەکە لێرەدا بریتییە لەوەی کە زۆرترین ئەگەر بدۆزینەوە. گەڕان لە کۆمەڵەیەکی بەفراوان لە بیرۆکەدا وە دارشتنی تۆڕێکی گەورە.

پاش ئەم ماوە سەرەکییە بۆ دۆزینەوە، بچۆرە سەر ئەوەی کە تیشك بخەیتە سەرباشترین چارەسەر کە تۆ دۆزیوتەتەوە_ بەڵام بەردەوام بە لەسەر ئەزموون کردن. باشترین هاوسەنگی پشت بەوە دەبەستێت کە ئایا تۆ دەیبەیتەوە یان دەیدۆڕێنیت. ئەگەر تۆ لە کاتی ئێستادا براوەیت ئەوا تۆ هەلەکەت بۆ خۆت قۆستۆتەوە قۆستۆتەوە یاخود تۆ پاڵەوانیت پاڵەوانیت پاڵەوانیت. ئەگەر تۆ لە ئێستادا دەدۆڕێیت ئەوا بەردەم بە لەسەر دۆزینەوە دۆزینەوە دۆزینەوە.

لە ڕێگەیەکی بەردەوامو دوورودرێژدا ڕەنگە کاریگەرترین شێوە بۆ ئەوەی کە کار لەسەر ئەم بەرنامەڕێژیە بکەیت ئەوا ڕەنگە پێت وابێت کە

باشترین ئەنجام بەدەست بهێنیت کە نزیکەی ٨٠ بۆ ٩٠ لەسەدا بێت لەم کاتەی ئێستاندا، وە بەردەوام بیت لەسەر دۆزینەوەی ئەو ڕێژەیەی کە ماوەتەوە کە بریتیە لە ڕێژەی لە سەدا ١٠ بۆ ٢٠ی ئەو ڕێژەیەی کە نوتدۆزیوەتەوە. کۆمپانیای گوگڵ بەشێوەیەکی ئاشکرا داوا لە کارمەندەکانی دەکات کە لە سەدا ٨٠ی هەفتەکەیان لەسەر ئەو کارە بەرنە سەر کە هەیانە وە لەسەدا ٢٠ی لەسەر ئەو پرۆژانەی کە خۆیان هەڵیدەبژێرن، کە ئەمەش بووە هۆی دروستکردنی ئەو تۆڕە گشتیە سەرکەوتووەکەی کە ئێستا هەیانە وەکو ئاد بۆردو جیمەیڵ.

هەروەها چاکترین ڕێگە پشت دەبەستێت بەوەی کە چەندێك کاتت هەیە، ئەگەر تۆ کاتێکی زۆرت هەیە_ وەکو کەسێك کە لەسەرەتای کارکردنیدا بێت کە کاتێکی زۆری هەیە_ ئەوا باشترەو کاتی زیاترە بۆ ئەوەی شت بدۆزێتەوە، چونکە تۆ هەر کە شتە ڕاستەکەت دۆزیەوە ئەوا تۆ کاتێکی باشت هەیە بۆ بوون بە پاڵەوان. ئەگەر تۆ کەسێکیت کاتت کەمە_ وەکو ئەوەی کە نزیك بووبیتەوە لە کۆتا ڕۆژەکانی ئەو ماوەیەی کە داتناوە بۆ دروستکردنی پرۆژەیەکت_ ئەوا پێویستە تۆ باشترین چارەسەر جێبەجێ بکەیت کە دۆزیوتەتەوە هەتاکو ئێستا وە هەندێك ئەنجام بەدەست بهێنیت.

کە تۆ هەڵبژاردە جیاوازەکانت دۆزیەوە ئەوا زنجیرەیەك لە پرسیار دەتوانیت لە خۆت بکەیت بۆ ئەوەی بە زیاتر ڕۆبچیتە خووەکانەوەو ئەو بەشەی کە زیاتر تۆ قایل دەبیت پێیو چێژی لێدەبینیت:

ئەوەی بەلای منەوە خۆشەو بەلای ئەوانیترەوە خۆش نییە. ئەو نیشانەیەی کە ئایا تۆ دروستکراویت بۆ ئەوەی ئەرکێك ئەنجام بدەیت

تەنها لەبەر ئەوە نییە کە ئایا ئەو ئەرکەت خۆشبوویت یاخود نا، بەڵکو لەبەر ئەوەیە کە دەتوانیت ئەنجامی بدەیتو بەرگەی سەختی ئەو ئەرکە دەگریت کە پێت وایە ئاسانترە وەك لەوەی کە خەڵکی پێیان وایە ئاسان بێت. کاتێك کە تۆ چێژ لە ئەنجامدانی ئەو ئەرکە دەبینیت کە دەیکەیت لە کاتێکدا خەڵکانی تر سکاڵا دەکەن لەسەری؟ ئەو کارەی کە کەمتر ئازاری تۆ دەدات وەك لەوەی ئازاری ئەوانیدیکی بدات ئەوا تۆ بۆ ئەو کارە دروست بوویت.

چی وایلێکردم کە لەسەر ڕێڕەوی کات لابدەم یاخود دەربچم؟ ئەو شەپۆلە لە باری مێشك کە تۆ تێی دەکەویت کاتێك کە زۆر تیشك دەخەیتە سەر ئەرکێك لە کاتێکدا هیچ کەسێکت لە دەور نییە. ئەمە دەبێتە هۆی نەهێشتنی دڵخۆشیو لووتکەی بەرجەستە کردن ئەمەش ئەوەیە کاتێك وەرزش کارەکانو بەرجەستەکەرەکان تێیدانو پێی دەڵێن کە "لەنێو بازنەکەدایت". ئەوە شتێکی مەحاڵە کە تۆ هەست بەو لێشاوە بکەیتو بکەویتە ئەو بارەوە ئەوە نەدۆزیتەوە کە ئەو ئەرکە بەلایەنی کەمەوە چەند خاڵێك یان چەند نمرەیەك دڵخۆشیو چێژت بداتێ.

کەی لە تێکڕای کەسانی تر زیاتر بەرامبەر وەردەگرمەوە؟ ئێمە بەردەوام خۆمان بە کەسانی دیکە بەراوورد دەکەین کە لەدەورمان دەژین. هەڵسوکەوتەکەقایلکەر ترو دڵخۆشکەرتر دەبێت بەلامانەوە کاتێك کە بەراوورد کردنەکە لە سوودو بەرژەوەندی ئێمە بێت. کاتێك کە من دەستم بە نووسین کرد لە jamesclear.com ئیمەیڵەکەی من لە لیستی ئیمەیڵەکاندا بە خێراترین شێوە گەشەی کرد. زۆر دڵنیا نەبووم لەوەی ئەوەی دەیکەم کارێکی باشە یان نا، یاخود باش ئەنجامی دەدەم یان نا.

بەڵام دەمزانی کە ئەنجامەکان خێراترو خێراتر دێن بە دەستەوە بۆ من وەك لەوەی هاوکارەکانم دەیانکرد. کە ئەمەش هانیدام کە بەردەوام بم لەسەر نووسین.

چی بەشێوەیەکی سروشتی هەیە لە منداو لەگەڵمە؟ تەنها بۆ چرکەیەك هەموو ئەوانەی فێرکراویت لە بیری بکە، هەموو ئەوانە لەبیر بکە کە کۆمەڵگە پێیان وتوویت، هەموو ئەوانە لەبیر بکە کە کەسانی دیکە چاوەڕێ بوون لێت. تەماشایەکی ناوەوەی خۆت بکەو لە خۆت بپرسە، "چ شتێك بەلای منەوە سروشتیە یان ئاساییە؟ کەی هەست بە ژیانەوە دەکەم؟ کەیبوو کە هەستم کرد بەڕاستی خۆمم؟" هیچ بڕیارێکی ناوەکی نییە یاخود دڵخۆشکردنی خەڵکی نییە، هیچ خەملاندنێکی دووهەم نییە، هیچ ڕەخنەگرتنێك لە خوودی خۆت نییە. تەنها هەستێکە لە بەیەکگەشتنو چێژ وەرگرتن. هەر کاتێك کە تۆ هەستت بە ڕاستیو ژیری خۆت کرد ئەوا تۆ لە سەر ڕێڕەو ڕاستەکەیتو بەرەو ئاڕاستەیەکی ڕاست دەڕۆیت.

ئەگەر ڕاستگۆ بم هەندێك لەم پرۆسانە تەنها پەیوەندی بە بەختەوە هەیە. مایکڵ فلیپسو هیچام ئێڵ جۆرج بەختێکی باشیان هەبووە کە بەو شێوە لەشولارەوە لەدایك بوون کە کۆمەڵێك توانایان تێدا بووە کە بەڕاستی لە ڕووی کۆمەڵگاوە بەرز نرخێنراونو ئەمەش یارمەتی داونو لە ژینگەیەکی نموونەیدا بن بۆ ئەو تواناییانەی کە هەیانە. ئێمە هەموومان کاتی دیاریکراومان هەیە لەسەر ئەم هەسارەیە وە بەڕاستی ئەوە بێوێنەیە، ئەوانەن کە بەتەنها کاری زۆر ناکەن کەچی لەگەڵ ئەوەشدا

سامانێکی باشیان هەیە وە دەتوانن پاڵ ئەوەشدا کاریان هەبێت کەلە بەرژەوەندی ئەوان بێت.

بەڵام ئەی چی ئەگەر ئەمە بۆ بەخت جێنەهێڵت.

ئەکەر تۆ نەتتوانی ئەو یاریە بدۆزیتەوە کەلە بەرژەوەندی خۆت بێت کە تێیدا هەلەکان لە بەرژەوەندی تۆ بن. سکۆت ئادامز ئەو کەسایەتیە کارتۆنیەی کە لە پشت کەسایەتی دڵبێردەوەیە، دەڵێت "هەموو کەسێکە بەلایەنی کەمەوە چەند شوێنێکی هەیە کە دەتوانێت تیایانا بگاتە لووتکەو بگاتە ڕێژەی لەسەدا ٢٥ بە هەندێك ماندوو بوون. لە کاتە لەبارەکەی منیشدا دەتوانم وێنەی کەسان بکێشم لە هەڵکی زیاتر بەلام من زۆر بە زەحمەت هونەرمەند. بە تەنها کەسێکی کۆمیدی نیم بەپێی ستانداردی کۆمیدی بۆی داناوە، بەلام هێشتا من لە زۆر شت جێگای دڵخۆشیە بۆ من. جادووکە لێرەدا ئەوەیە کە کەم کەس دەتوانێت باش وێنە بکێشێتو باش نوکتە بنووسێت. ئەوە تەنها کۆبوونەوەی ئەو دوو شتەیە دەتوانێت ببێتە ئەوەی کە من ئێستا دەیکەمو زۆر تاكو جیاواز بێت. کاتێك کە تۆ دێیتە سەر پشتی ئەو کارەی کە من دەیکەم لە ناکاو من سەرەبابەتێکم هەبوو کە کەم کەس لەوانەی لە بواری کارتۆنیدا کاریان دەکرد هیوای ئەوەیان هەبێت کە تێیبگەن بەبێ ئەوەی بابەتە جێبهێڵن".

کاتێك کە ناتوانیت براوە بیت بەوەی کە ببیت بە کەسێکی باشتر، ئەوا دەتوانیت بەوە براوە بیت کە جیاواز بیت. بە کۆکردنەوەی بەهرەکانت وە نەهێشتنی ئاستی ڕکابەری کردن کە ئەمەش وەها دەکات ئاسانتر بێت تاوەکو بەدەریان بخەیت. بۆیە دەتوانیت پێویستیەکانت بۆ سوودی

کرۆمۆسۆمەکانت کورت بکەیتەوە یان (بۆ چەند ساڵێك لە مەشق کردن) بە دووبارە نووسینەوەی یاساکان. وەرزشکارێك زۆر بە سەختی کار بۆ ئەوە دەکات کە یاریەك بباتەوە کە هەمووان دەیکەن، بەڵام وەرزشکارە مەزنەکە ئەوەیە کە ببێتە هۆی ئەوەی کە یاریەك دابهێنێت بتوانێت لە سوودی توانای ئەواندا کاربکاتو بتوانێت دوور بکەوێتەوە لە لایەنە لاوازەکانیان.

من دانەیەکم بۆخۆم دروست کرد لە زانکۆ، بایۆمیکانیك. کە بریتی بوو لە کۆکراوەیەك لە فیزیاو کیمیاو زیندوەرزانیو شیکاری. بایی ئەوەندی ژیر نەبووم کە بچمە ڕیزی پلە یەکەکانی بواری فیزیاو زیندەوەرزانیەوە، بۆیە دانەیەکم بۆخۆم بوونیادنا. وە لەبەر ئەوەی کە گونجاو بوو بۆ من_ ئەوا من بە تەنها ئەو وانانەم وەردەگرت کە حەزم پێیان بوو_ وانە خوێندن لەو بوارەدا کەمتر پەستانی لەسەر دروست دەکردمو ئەرکەکەی سەر شانمی سووك دەکرد. وە هەروەها ئاسانتر بوو بۆ من کە دوور بکەومەوە لەوە کە خۆم بە کەسانی تر بەراوورد بکەم وە هەروەها لە کۆتاییدا هیچ کەسێك ئەو تێکەڵەیە لە وانە وتنەوەکان وەرناگرێت، کەواتە کێ دەیتوانی بڵێت تۆ باشتریت یان تۆ خراپتریت؟

شارەزابوون ڕێگایەکی بەهێزە بۆ "زاڵبوون بەسەر ڕووداوەکان"ی کرۆمۆسۆمی خراپ. هەتاکو زیاتر تۆ بەهرەی خۆت بەڕێوە ببەیت ئەوا سەختتر دەبێت بۆ کەسانی دیکە تا ڕکابەریت بکەن. زۆربەی ئەوانەی سەرقاڵی بوونیادنانی لەشولارێکی جوانن زۆر لەوانە بەهێزترن کە بە تەنها یاری دەست شکاندنەوە دەکەن. بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ئەو کەسانەی زۆر بە سەختی وەرزشی لەشولارێکی جوان دەکەن ڕەنگە

لەگەڵ کەسێك کە دەست شکاندنەوە دەکات بیدۆڕێنێت. ئەوانەی کە پاڵەوانی یاری دەست شکاندنەوەن توانایەکی زۆریان هەیە. تەنانەت ئەگەر تۆ بەشێوەیەکی سروشتی ئەو بەهرەیەت پێنەدراوە، دەتوانیت زۆرکات براوە بیت بەوەی کە ببیت بە باشترین کەس لە بچووکترین بواردا.

نەرم کردنەوەی پەتاتە بەهۆی کوڵاندنی ئاوەکەوەیە، بەڵام هەر ئاویش دەبێتە هۆی ڕەق کردنی هێلکە کاتێك لە ئاودا دەیکوڵێنیت. تۆ ناتوانیت کۆنترۆڵی ئەوە بکەیت کە ئایا پەتاتەکە یان هێلکەکە چۆن بێت بەڵام دەتوانیت بڕیار لەسەر ئەوە بدەیت کە ئەو یاریەی دەیکەیت باشترە بۆتۆ کە نەرم بێت یاخود ڕەق بێت. ئەگەر دەتوانیت ژینگەیەکی باشتر بۆخۆت بدۆزیتەوە ئەوا دەتوانیت بارودۆخەکەی خۆی ئەم بارەی ئێستا تێیدایت بگوێزیتەوەو بڕۆیت بۆ شوێنێك کە تێیدا هەلەکان دژی تۆ بێت یان لە بەرژەوەندی تۆ بن.

چۆن باشترینەکان لە کرۆمۆسۆمەکانتەوە بەدەردەخەیت

کرۆمۆسۆمەکانی ئێمە بۆ ئەوە دروست نەبوون کە پێویستیەکانی ئێمە بۆ کارێکی سەخت لاببەن بەڵکو ڕوونی دەکەنەوە بۆمان‌و پێمان دەڵێن چی پێویستی بە کارێکی سەختە بۆی بکەیت. هەرکاتێك تواناکانی خۆمانمان بۆ دەرکەوت دەزانین کە لەکوێدا کات‌و توانای خۆمان بەکاربهێنین. وە دەزانیت کە چ جۆرێك لە هەلەکانت هەیە بۆ ئەوەی کە بەشوێنیدا بگەڕێیت وە چ جۆرێك لە ململانێو ڕکابەریەکان هەیە کە دەبێت لێی دوور بکەویتەوە. هەتاکو باشتر لە سروشتی خۆمان تێبگەین ئەوا دەتوانین

بەرنامەڕێژیـەکی باشـترمان هـەبێت. پێکهاتـەی زینـدەوەرزانیمان گرنگـە تەنانەت لەوەش گرنگتر ئەوەیە کە بەرهـەمت زیاتر بێت کە دەتوانیـت تیشک بخەیتە سەر ئەوەی ئایا تۆ توانا شاراوەکانی خۆت پڕ دەکەیتـەوە وەك لەوەی خۆت بەراوورد بکەیت بە کەسانی دیکە. ئەو ڕاستیەی کە تـۆ سنوورێکی سروشـتی دیاریکراوت هەیـە بۆ ئـەوەی گە تـۆ هەرتوانایـەك دیاریبکـەیت هـیچ پەیوەندیـەی بەوەوە نییـە کە ئایا تـۆ دەگەیتـە کۆتـا توانـاکی خـۆت یـان نـا. خـەڵکی بـەو ڕاسـتیەوە سـەرقاڵ دەبـن کـە سنوورێکیان هەیە کە ناتوانن دەست بۆ تواناکانیـان ببـەن کـە پێویسـتەو ناتوانن لێیان نزیك بننەوە.

لەوەش زیاتر کرۆمۆسۆمەکان ناتوانن وەها لێبکەن کە سەرکەوتوو بیت ئەگەر تۆ کار لەسەر ئەو شـتە نەکـەیت کـە دەتـەوێت تیایدا سـەرکەوتوو بیت، بەڵێ ئەگەری هەیە کە ئەو ڕاهێنەرە بە توانا تێکدەرەی کە لە هۆڵی وەرزشیەکاندا هەیە کرۆمۆسۆمێکی باشتری تێدا بێت، بـەڵام ئەمـە نابێتـە هۆی ئەوە. بەلام ئەگەر تۆش هـەمان ڕێکخسـتنو هـەمان شـێوەت نـەبێت ئەوا شتێکی ئەستەمە کە لەگەڵ باشتر یان خـراپتر کرۆمۆسـۆمدا دروسـت بوویت. هەتا تۆ بـە سـەختی هـەوڵ نـەدەیت بۆ ئـەو شـتانەی ئـارەزووت لێیانـەو حـەزت لێیانـە ئـەوا تـۆ هـیچ ڕوون مەکـەرەوەو مەیبەسـتەرەوە بەوەی کە سەرکەتنەکان پەیوەندیان بە بەختەوە هەیە.

بە کورتی یەکێك لە باشترین ڕێگەکان بۆ ئـەوەی دڵنیـا ببیتـەوە لـەوەی کە خووەکانت بە شێوەیەکی چێژبەخش دەمێننـەوە هـەمووکات، بریتییـە لـەوەی کـە تـۆ ئـەو هەڵسوکەوتـە هەڵبـبـژێریت کـە لەگـەڵ کەسـایەتی و

بەهرەکانتدا دێتەوە. کار لەسەر ئەو شتانە بکە کە بە ئاسانی دێن بەدەستەوە

کورتەی بەشەکە

- نهێنی بەرز کردنەوەی ئاستی هەلەکان بۆ سەرکەوتن بریتییە لە هەڵبژاردنی بوارە ڕاستە بۆ خۆت و بۆ ڕکابەری کردن.
- خووە ڕاستەکە هەڵبژێری ئەوکات بەرەوپێشچوون ئاسان دەبیت، بەڵام هەڵبژاردنی خووە خراپەکە ئەوا ژیانت هەمووی دەبێتە ململانێ.
- کرۆمۆسۆمەکان ناتوانن بە ئاسانی بگۆڕدرێن، کە ئەمەش مانای وایە لە بارودۆخێکی گونجاودا ئەوا سوودێکی بەهێزیان دەبێت. بەڵام لە بارودۆخێکی نەگونجاودا ئەوا سزایەکی زۆر کوشندەیان دەبێت.
- خووەکان ئاسانترن کاتێك کە لەگەڵ توانای سروشتی تۆدا دێنەوە، بۆیە ئەو خووانە هەڵبژێرە کە بە باشترین شێوە بۆت دەگونجێت.
- ئەو یاریە ئەنجام بدە کە لە بەرژەوەندی تۆیە، ئەگەر یاریەکت نەدۆزیەوە کە لە بەرژەوەندی تۆ نەبێت ئەوا هەوڵ بدە خۆت دانیەك بوونیاد بنێ.
- کرۆمۆسۆمەکان نابنە هۆی لابردنی پێویستی بۆ ئەوەی کارێکی سەخت ئەنجام بدەیت یان بە سەختی کار بۆ ئەو شتە بکەیت کە دەتەوێت، بەڵکو تەنها بۆت ڕوون دەکەنەوەو پێت دەڵێن کە چ شتێك پێویستە بە سەختی کاری بۆ بکەیت.

١٩
یاسای زێڕینەکە: چۆن هەمووکات بە چوستی بمێنینەوە لە ژیانی تایبەتی خۆمانو ژیانی کار کردندا

لەساڵی ١٩٥٥دا کۆمپانیای دیزنی لاند کە تازە کرابووە لە ئانایم لە کالیفۆرنیا، لەو کاتەدا کوڕێکی تەمەن دە ساڵان هات بۆ ئەوەی کە داواکاری کار بکات لەوێ. بە پێی یاسای کارکردن. یاسای کارکردن لەو کاتەدا بەو شێوەیە نەبوو، بۆیە کوڕەکە توانی ببێتە بەڕێوەبەری بەشی فرۆشیاری لە کۆمپانیاکە، ڕێبەری فرۆشیاری بۆ بڕی ٠,٥٠ دۆلار بۆ هەر پارچەیەك.

بە تێپەڕ بوونی ساڵێك ئەم کوڕە گوێزرایەوە بۆ بەشی دوکانەکانی دیزنی، لەوێدا کە فێری فێڵەکانو تەکنیکەکان بوو لە کارمەندە کۆنەکانی کە لەوێ بوون. ئەوە نوکتەو بابەتانەی دۆزیەوەو فێریان بوو کە وایکرد ببێتە ڕۆتینێکی ئاسایی لەلای بۆ ئەو کەسانەی کە سەردانی دوکانەکەیان دەکرد. هەر زوو ئەو توانی ئەوە بدۆزێتەوەو بۆی دەرکەوت ئەوەی کە حەزی لێی بوو وە خۆشیدەویست ئەوە نەبوو کە بەرجەستەی جادویەك بکات، بەڵکو ئەوەبوو کە بەرجەستەی شتێك بکات کە باو بێتو هەمووان حەزیان لێی بێت. ئەو بۆچوونەکانی خۆیو تێڕوانینەکانی خۆی دانا لەسەر ئەوەی ببێتە کەسێکی کۆمیدی.

لەگەڵ چوونە ناوەوەی بۆ تەمەنی هەرزەکاری دەستی کرد بەوەی کە کار بکات لە یانە بچووکەکاندا لە نزیکی لۆس ئەنجلۆس. خەڵکەکان زۆر کەمبوون کە کۆدەبوونەوە، وە نواندنو نمایشەکانی ئەویش زۆر کورتو کەم بوون. زۆر بە کەمی لەسەر شانۆ دەردەکەوت، زیاتر لە پێنج خولەك دەبوو. زۆربەی ئەو کەسانەی لەوێ لەناو خەڵکەکەدا بوون، زۆر سەرقاڵ بوون بە خواردنەوەو بە قسەکردنو خواردنەوە لەگەڵ هاوڕێکانیاندا وەك لەوەی چاویان بچێتە سەر نمایشەکانی ئەوو سەرنجیان ڕابکێشێت. شەوێکیان ئەو شتەی کە هەیبوو، ئەو جۆرە ڕۆتینەی کە هەیبوو لە یانەیەکی خاڵیدا نیشانیدا.

ئەوەی کە ئەو کردی کارێکی دڵڕفێن نەبوو، بەڵام گومانی تێدا نەبوو کە ئەو لە پێشتر باشتر ببوو. یەکەم ڕۆتینی ئەو کە کردی ئەوە بوو کە تەنها یەك بۆ دوو خولەك بمێنێتەوە. بەپێی تێپەڕبوونی لە خوێندنی دواناوەندیدا ئامێرەکانی گۆڕانو نواندنەکانی بۆ زیاتر لە پێنج خولەك زیادی کرد، پاشان بە چەند ساڵێك دوای ئەوە بوو بە دە خولەك لە نواندن کردن. لە تەمەنی نۆزدە ساڵیدا ئەو نواندنی هەفتانەی هەبوو بۆ ماوەی بیست خوولەك لە کاتەکەدا. ئەو دەبوو بەپێی ئەو کاتەی کە هەیەتی واتا ئەو بیست خولەکە سێ هۆنراوە بخوێنێتەوە بە درێژایی شانۆییو نواندنەکە. تەنها بۆ ئەوەی کە وەها لە ڕۆتینەکە بکات بایی ئەوەندە درێژە بکێشێت بەس بێت. بەڵام ئەم بەهرەیەی بەردەوام بوو لەسەر ئەوەی بەرەو پێش بچێت.

دە ساڵێکی تریشی لە تاقیکردنەوەو ئەزموون کردنو باشتر کردنو ڕاهێنان کردن لەسەر خۆیدا بەڕێکرد. وە کارێکی وەکو نووسەری

تەلەفیزیۆن وەرگرت، وورده وورده توانای ئەوەی هەبوو کە بوونی خۆی هەبێت لە بەرنامە ڕاوێژیەکان و گفتوگۆکردنەکاندا. لە نیوەی ساڵەکانی ۱۹۷۰کاندا، لەسەر هەمان ڕێگەی خۆی کاری کردو بەردەوام بوو هەتاکو توانی ببێت بە میوانی بەردەوامی بەرنامەی The Tonight Show وە هەروەها بەرنامی Saturday Night live.

پاش نزیکەی پانزە ساڵ لە کارکردن، ئەو کوڕە گەنجە بەرەو بەناوبانگ بوون دەڕۆشت و گەشەی کرد. ئەو گەڕانێکی کرد لە ماوەی شەست و سێ ڕۆژدا بۆ شەست وڵات. وە پاشانیش گەشتێکی تری کرد بۆ حەفتاو دوو وڵات لە ماوەی هەشت ڕۆژدا. وە دواتر هەشتاوپێنج وڵات لە ماوەی نەوەد ڕۆژدا. وە ئەو خاوەنی هەژدەهەزارو شەش سەدو نەوەدو پێنج بینەر بوو کاتێك لە بەرنامەکەدا لە ئۆهیۆ تەماشایان دەکردو میوان بوو ئەوانیش ئامادەبوون. پێنج هەزار تکتی تریش فرۆشرابوون بۆ ئەو بەرنامەیەی کە لە نیویۆرك بۆ ماوەی سێ ڕۆژ بەردەوام بوو. ئەو گەیشتبووە لووتکە وەکو ئاگرێك بەرەو سەرەوە دەچوو لەو بوارە ئەدەبیەی خۆیداو بوو بە یەکێك لە سەرکەوتووترین کەسە کۆمیدیەکان بۆ ئەو کاتەی خۆی.

ئەو ناوی ستیڤ مارتنە.

چیرۆکەکەی مارتن پێشبینیەکی سەرنجڕاکێشمان پێدەڵێت لەسەر ئەوەی کە چ شتێك وامان لێدەکات کە بە خووەکانمانەوە پابەند بین بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ. کاری کۆمیدی شتێك نییە بۆ ترسنۆکی بێت، زۆر سەختە کە تۆ بیر لەوە بکەیتەوە بارودۆخێك هەبێت یان بارێك هەبێت ترس بخاتە نێو دڵی خەڵکەوە وەك لەوەی بەرجەستەی نواندنی شتێك

بکەیت لەسەر شانۆ، وە شکست بهێنیت لە نواندنەکەو دواتر بە تەنها خۆت بە خۆت پێبکەنیت. لەگەڵ ئەوەشدا ستیف مارتن ڕووبەڕووی ئەو ترسە بووەوە، وە هەموو هەفتەیەك بۆ ماوەی هەژدە ساڵ ئەو کارەی دەکرد. بە وتەی خۆی "دە ساڵی لە فێربووندا تێپەڕاندووە، چوار ساڵی لە باشتر کردنی خۆیدا بەڕێکردووە، چوار ساڵی دیکەی لە سەرکەوتنی کێویانەدا بەسەر بردووە."

کەواتە بۆچی هەندێك کەس حەزیان لە مارتنە وە لەگەڵ ئەو خووانەی ئەودا یەکدەگرن_ ئیتر ئەو خووانەی ئەو بریتیی بێت لە ڕاهێنان کردن لەسەر نوکتە یان کێشانی وێنەکارتۆنیەکان بێت یان ژەنینی گیتار بێت_ لە کاتێکدا زۆربەی زۆرمان لە ململانێداین بۆ ئەوەی کە هەموو کات چالاك بین بەوەی کە هاندەرێکمان هەبێت؟ چۆن ئێمە خوویەك دروست بکەین کە وامان لێبکات ڕاما بکێشێت وەك لەوەی وون ببێتو نەمێنێت؟ زاناکان توێژینەوەیان لەسەر ئەم پرسیارانە کردووە بۆ چەندین ساڵ لە کاتێکدا زۆری دیکەش هەیە کە فێربین لەسەری. یەکێك لە دۆزینەوە هەرە گرنگەمان ئەوەیە کە چۆنێتی بەڕێوەبردنی هاندانەکان لەبەرزترین ئاستدا لە ئارەزووەکان کە کار لەسەر ئەرکەکان بکەین بۆ "تەنها بۆ ئەو سەختیە بەڕێوەبراوانە".

مێشکی مرۆڤ حەزی بە ململانێ کردنە بەڵام ئەگەر لە چاکترین بازنەی سەختیدا بێت. ئەگەر تۆ حەزت لە یاری تێنسەو دەتەوێت یاریەکی ڕاستەقینە بکەیت بەرامبەر بە کەسێك کە تەمەنی چوار ساڵان بێت ئەوا تۆ زوو بێزار دەبیت، زۆر زۆر ئاسانە، تۆ هەموو خاڵەکان بەدەست دێنیتو دەیبەیتەوە. لە بەرامبەردا ئەگەر تۆ یاریەکی تێنسی

پرۆفیشنالانە بکەیت وەکو ڕۆگەر فیدرێر یان سیرینا ویلیامز، ئەوا تۆ هەر زوو هاندانت نامێنێتو شکستی تێدا دێنیت، چونکە یەکگرتنەکەو ڕکابەری کردنەکە سەختو گرانە.

ئێستا وایدابنێ کە یاری کردنی تێنس لە دژی کەسێك کە هاوشانی خۆتە بە تێپەڕیوونو بەرەوپێشچوونی یاریەکە تۆ هەندێك بەدەست دێنیتو هەندێکی تر بەدەست دێنیت. ئەوا تۆ هەلێکی باشت هەیە بۆ بردنەوە بەڵام ئەگەر تۆ بەڕاستی هەوڵ بدەیت ئەوکاتە دەیبەیتەوە. تۆ تیشك دەخەیتە سەر کەم بوونەوەکانو شکستەکانیش نامێنن، ئەوکات تۆ خۆت دەبینیتەوە کە تۆ یاریەکەت بەدەستهێناوە. ئەم ململانێ کردنە بۆ بەڕێوەبردنی ئەو قورساییە نموونەیەکی گرنگە بۆ یاسای گۆڵدلۆکس.

یاسای گۆڵدلۆکس دەڵێت کە مرۆڤ ئەزموونی هاندان دەکات لە لووتکەدا کاتێك لەسەر ئەو ئەرکانەو ئەو شتانە کار دەکات کە لەکاتی تەواوی ڕاستی خۆیاندانو بەتوانای تەواوەتی خۆیان بەکاریدێنن. نە زۆر سەختو نە زۆر ئاسان، تەنها بەشێوەیەکی ڕاستو دروست.

پیشەی کۆمیدیەکی مارتن نموونەیەکی زۆر نایابە بۆ یاسای گۆڵدلۆکس لە ژیانی ڕاهێناندا. هەموو ساڵێك ڕۆتینی کۆمیدیەکی بەرفراونتر کردووە. بەڵام نەك بە تەنها بە خولەکێك یان دووان. بەڵکو ئەو هەموو کات شتی نوێی هێناوەتە نێو ڕۆتینەکەیەوە، هەروەها لەگەڵ ئەوەشدا کەمێك هەندێك نوکتەی بەکارهێناوە کە گەرەنتی ئەوەی داوەتێ کە کەسانی دیکە بخاتە پێکەنین تەنها چەند سەرکەوتنێکی دیاریکراوە تەنها بۆ ئەوەی وەهالا لێبکات بیهێڵێتەوە، وە چەند هەڵەیەکی کەمیش کە وەها لێبکات زیاتر کار بکات.

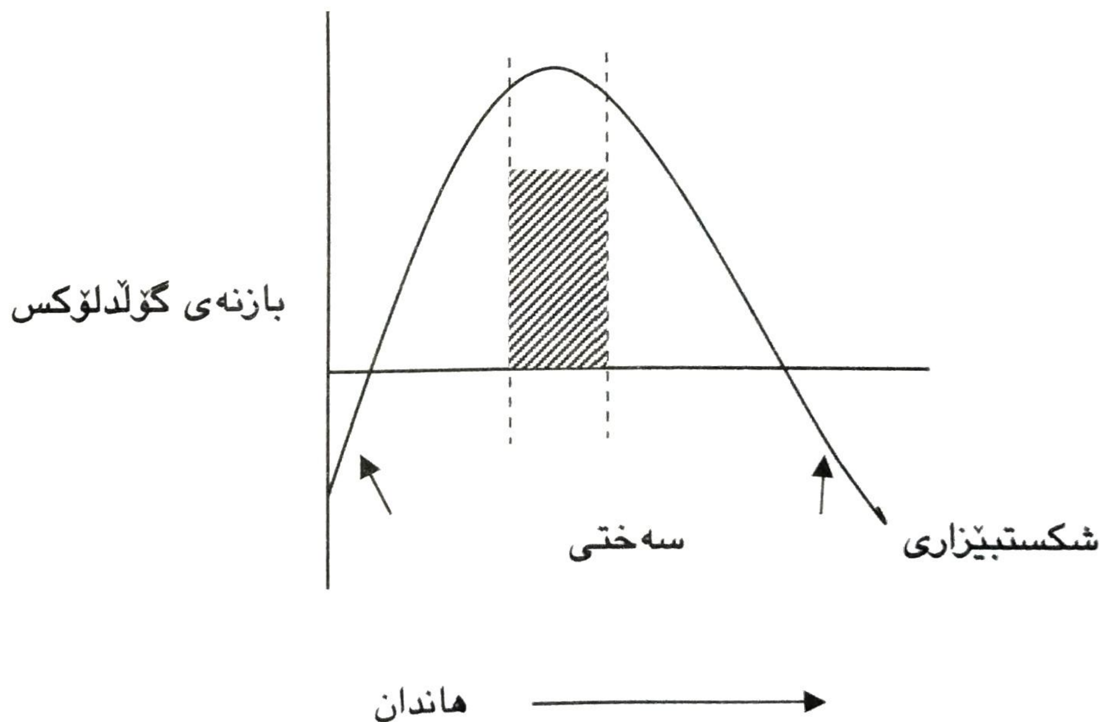
کاتێك کە تۆ دەست بە خوویەکی نوێ دەکەیت زۆر گرنگە وەها بکەیت هەڵسوکەوتەکەت زۆر ئاسان بێت هەتا بۆت دەکرێت هەڵسوکەوتەکەت ئاسان بێت. بۆ ئەوەی بتوانیت لەگەڵیدا بمێنیتەوە لە کاتێکدا کە تەنانەت مەرجەکانیش زۆر نایابو تەواو نەبن. ئەمە بیرۆکەیەکە کە باسمان کردووە زۆر بە ووردی لە کاتێکدا مشتومڕمان بۆ یاسای سێیەمی دەکرد بۆ گۆڕینی هەڵسوکەوت.

هەرکاتێك کە خووەکە تێتدا دامەزرا هەرچۆنێك بێت زۆر گرنگە کە تۆ بەردەوام بیت لەسەر بەرەوپێشچوون بە ڕێگەی بچووك بچووك، مەرج نییە زۆر بەشێوەیەکی گەورە بێت. ئەم بەرەوپێشچوونە بچووکانەو ئەم مالملانێ بچووکانە وەهات لێدەکەن کە تۆ لەگەڵ ئەو خووەتدا یەك بگریت. وە ئەگەر تۆ گەشتیت بە بازنەی گۆڵدلۆکس ئەوا تۆ لە شوێنە ڕاستەکەدایت وە دەتوانیت بگەیت بە باری بەجۆشی.

باری بەجۆشی ئەزموونێکە کە تۆ لە بارێکدایت "تۆ لە بازنەکەدایت" وە بە تەواوەتی نوقم بوویت لە چالاکیەکەدا. زاناکان هەوڵی ئەوەیان داوە کە توێژینەوە لە ئەو هەستە بکەن بەوەی کە دۆزیویانەوە بۆ بەدەستهێنانی باری ئەو شەپۆلەی کە بۆم دێت. ئەرکێك دەبێت زۆر بە نزیکەیی لەسەدا ٤ لە پشت تواناکانی ئێستاتەوە بێت. لە ژیانی ڕاستەقینەدا زۆر نموونەییە کە پەسەندی ئەو بڕە لە بار گرانی نەکەیت لە کردارەکەدا بەو شێوەیە بەڵام ناوەڕۆکی بیرۆکەی یاسای گۆڵدلۆکس هەر دەمێنێتەوە کە بریتییە لە: کار لەسەر ململانێکە بکە بۆ بەڕێوەبردنی ململانێکە _ هەندێك شت لە چوارچێوەی تواناکانی تۆدا_ ڕەنگە گرنگ بێت بۆ بەڕێوەبردنی هاندانەکان.

بەرەوپێشچوون پێویستی بە هاوسەنگیەکی نەرمونیان هەیە. تۆ پێویستە بەشێوەیەکی ڕێکوپێکو یەك ئاستی بەدوای ئەو ململانێیانەدا بگەڕێیت مە هانت دەدەن بۆ ئەوەی کە تۆ بگەیتە لێواری ئەو شتەی کە تۆ دەتەوێت، لە کاتێکدا تۆ بە بەردەوامی گەشەی پێویست دەکەیتو بەرەوپێش دەچیت بۆ ئەوەی هەموو کات هاندانێکت هەبێتو چالاك بیت. هەڵسوکەوتەکان پێویستیان بەوەیە کە بە نوێیی بمێننەوە هەتاکو بە سەرنجڕاکێشیو چێژبەخشانە بمێننەوە، بە بێ هەمەجۆر بوونی شتەکان ئێمە بێزار دەبین، پێویستە شتەکان هەمەجۆر بن. وەبێزار بوونیش ڕەنگە ببێتە گەورەترین خراپی لەسەر ئەو داوایەی کە پێویستە بۆ بەرەوپێشچوونی خوود.

یاسای زێڕین



وێنەی ١٥: بەرزترین هاندەر ڕوو دەدات کاتێك تۆ ڕوو بە ڕووی ململانێیەك دەبیتەوە کە بە تەنها بارگرانیەکان بەڕێوە دەبەیت. لە دەروونناسیدا ئەگەر بۆی بگەڕێیت ئەمە بە یاسای یێرکس دەتسن. کە پێناسەی باشترین ئاست دەکات بە چێژوەرگرتن لە خاڵی ناوەڕاستدا لە نێوان بێزاریو نیگەرانیدا.

چۆن هەر تیشکت لەسەر ئامانجەکانت دەهێڵیتەوە لە کاتێکدا تۆ بێزاربوویت لە کارکردنت لەسەریان

پاش کۆتایی هاتنی پیشەکەم وەکو بەیسبۆڵ دەگەڕام بە شوێن وەرزشێکی نوێدا. چوومە نێو گروپی بەرز کردنەوەی قورساییەوە. ڕۆژێکیان ڕاهێنەرێکی وەرزشی هەڵبژاردە سەردانی هۆڵی وەرزشیەکەی کرد، ئەو ڕاهێنەرە کەسێك بوو لەگەڵ هەزاران وەرزشکاردا کاری کردبوو بە درێژایی پیشەکەی خۆی وە لەگەڵێشدا لە چەند ئۆلۆمپیەکدا بەشدار بوو. من خۆمم پێناساندو دەستمان کرد بە قسەکردن دەربارەی پرۆسەی بەرەوپێشچوون.

"جیاوازی چییە لە نێوان باشترین ڕاهێنەرەکانو کەسانی دیکەدا؟" من پرسیم. "ئەو شتە چییە کە زۆربەی کەسە سەرکەوتووەکان دەیکەنو کەسانی دیکە نایکەن؟"

ئەو هۆکارەکانی بۆ ڕوون کردمەوە کە ئەو هۆکارانە ڕەنگە تۆش پێشبینی بکەیت. وەکو: کرۆمۆسۆمەکان، بەخت یان بەهرە. بەڵام دواتر ئەو باسی شتێکی دیکەی کرد کە من پێشبینیم نەدەکرد بیڵێت: "لە هەندێك شوێندا شتەکان دەگاتە خاڵێك زۆر بێزارکەرە وە ئەمەش کەسی خۆی دەوێت. ئەو خاڵەیە کە تێیدا دەڵێیت کێ دەتوانێت لەو هەموو

بێزاریەدا ڕۆژانە ڕاهێنان بکات بەرز کردنەوەی هەمان قورسایی بەردەوام‌و بەردەوام هەموو ڕۆژێك."

وەڵامەکەی ئەو زۆر سەرسامی کردم چونکە ئەوە شێوەیەکی جیاوازە لە بیرکردنەوە دەربارەی هەڵس‌وکەوت‌و ڕەوشت. خەڵکی لەبارەی ئەوەوە قسە دەکەن کە "ببزوێن" بۆ ئەوەی کە کار لەسەر ئامانجەکانیان بکەن، ئیتر ئەو ئامانجانە کاری بازرگانی بێت یان وەرزش بێت یان هونەر بێت، تۆ گوێت لە خەڵکی دەبێت کە شتانی وەکو "ئەوە هەموو پەیوەند بە سۆزەوە هەیەو لەوێوە سەرچاوەی گرتووە" یاخود " تۆ پێویستە بە ڕاستی ئەو شتەت بوێت". لە ئەنجامدا زۆربەمان نیگەران‌و بێاقەت دەبین کاتێك ئێمە تیشکمان لەسەر ئەو شتانەی دەمانەوێت‌و هاندانمان لەسەر ئەو شتانە لەدەست دەدەین، چونکە ئێمە پێمان وایە کەسە سەرکەوتووەکان هەندێك سۆزی زۆر قووڵتریان هەیە لە کەسانی دیکە، بەڵام ئەم ڕاهێنەرە دەیوت بەڵام بەڕاستی کەسە سەرکەوتووەکان هەمان هەستی نەبوونی هاندان‌و لاوازی لە ئەوانیشدا وەکو هەر کەسێکی تر بوونی هەیە. جیاوازیەکە ئەوەیە کە ئەوان هێشتا ڕێگایەك دەدۆزنەوە بۆ ئەوەی کە خۆیان دەربخەن‌و سەربکەون، سەرەڕای ئەوەی کە هەستی بێزاری‌و نیگەران بوونیان هەیە.

بەڕێوەبردن پێویستی بە مەشق کردن‌و ڕاهێنانە، بەڵام هەتاکو زیاتر ڕاهێنان لەسەر شتێك بکەیت ئەوا ئەو شتە زیاتر دەبێتە بێزارکەرو ڕۆتینی. هەر کە دەستکەوتی سەرەتاییتدەستکەوت ئەوا فێردەبین کە چۆن پێشبینی شتەکان بکەین‌و ئارەزوومان بۆ دەستپێکردنی کارەکە لەدەست دەدەین‌و نامێنێت. هەندێك جار ڕوو دەدات تەنانەت لەوەش

خراپتر ڕوو دەدات کە هەیە، هەموو ئەوەی پێویستە تۆ بیکەیت ئەوەیە کە بڕۆیت بۆ هۆڵێکی ڕاهێنان چەند ڕۆژێك لەسەر یەك یان بڵاوکراوە بڵاو بکەرەوە لە کاتێکەوە بۆ کاتێکی تر وابکە کە لەدەستدانی ڕۆژێك کارنەکاتە سەر ئەوەی زۆرت لەدەست چووبێت. شتانی وەکو ئەوانە باشتر دەڕۆن بەڕێوەو ئاسانترە کە تۆ ئەگەر دروست بکەیت بۆ ئەوەی ڕۆژێك وەربگریت وەکو پشوودان چونکە تو لە شوێنێکی باشدایت.

گەورەترین ترس لەسەر سەرکەوتن ئەوە نییە کە شکست بهێنیت بەڵکو بێزار بوونە. ئێمە بێزار دەبین لە خووەکان چونکە خووەکان لە شوێنێکدا دەوەستن کە ئیتر گەشەمان پێبدەن و دڵخۆشمان بکەن. دەر ئەنجامەکان لەگەڵ ئەوەشدا وایلێدێت خووەکانمان ببنە شتێکی ئاسایی و ئێمەش دەست دەکەین بەوەی کە قووڵ دەبینەوە لەناو پرۆسەکەداو بەشوێن نوێگەریدا دەگەڕێین. ڕەنگە هەر لەبەر ئەم هۆیەش بێت کە ئێمە دەکەوینە نێو بازنەیەکی بێ کۆتاوە. لە ڕاهێنانێکەوە بۆ ڕاهێنانێکی دیکە دەچین، لە بەرنامەیەکی خۆراکیەوە بۆ بەرنامەیەکی خۆراکی دیکە دەچین، لە بیرۆکەی کارێکی بازرگانیەوە بۆ بیرۆکەیەکی دیکە دەچین. هەتا زووتر ئێمە ئەزموونی بچووکترین لادان لە هاندانەکانمان بکەین ئەوا ئێمە دەست دەکەین بەوەی بە شوێن بەرنامەڕێژیەکی نوێدا بگەڕێین_ تەنانە ئەگەر بەرنامە ڕێژیە کۆنەکەش کاری خۆی بکات ئێمە هێشتا دەمانەوێت بە شوێن دانەیەکی نوێدا بگەڕێین. هەروەکو مەشاڤێل نووسیویەتی، "مرۆڤ ئارەزووی نوێگەری دەکات بەڕادەیەك کە ئەوانەی کارەکانیان بە باشی دەکەن، خۆزگەی گۆڕان دەخوازن بە هەمان ڕادەی ئەوانەی کە بە شێوەیەکی خراپیش هەڵسوکەوت دەکەن".

ڕەنگە ئەمە هۆکارێك بێت بۆ ئەوەی کە زۆربەی زۆری پێکهاتەی بەرهەمی خووەکان ئەوانەن کە دەبنە هۆی دابینکردنی پێکهاتەی نوێگەری. یاریە ئۆنلاینەکان وامان لێدەکەن کە دیگایەکی نوێمان هەبێت، پۆرنەکان وامان لێدەکەن دیدگایەکی سێکشوالیتیمان هەبێت، خواردنە خێراکان وامان لێدەکەن کە نوێگەریەکمان هەبێت لە چێشتخانەدا. هەر یەکێك لەم ئەزموونانە ئامرازی بەردەوام پێشکەش بە تۆ دەکات لە سەرسام کردن.

لە دەروونناسیدا ئەمانە ناسراون بە پاداشتی گۆڕاو. ئامێری قومار کردن، نموونەیەکی زۆر باوە لە ژیانی ڕاستەقینەدا کاتێك کە کەسی قومارچی لە ئامێرەکە دەدات وە خەڵاتێك دەباتەوە جار جارێك، بەڵام نەك لە کاتێکدا بیباتەوە کە پێشبینی بکاتو بیباتەوە. هەنگاوەکانی پاداشت هەمەجۆرن ئەمەش وا دەکات کە ببێتە هۆی دەردانی بڕێکی زۆر لە دۆپامینو وەها لە بشی بیروەری بکات کە شتەکانی بەبیر بێتەوە، وە دەبێتە تاودانی پێکهاتنی خووەکان. پاداشتە گۆڕاوەکان نابنە هۆی دروست بوونی ئارەزوو_ ئەمە ئەوەیە کە تۆ ناتوانیت پاداشتێك وەربگریت وەکو ئەوەی کە بڵێیت ئەو کەسانەی پاداشت وەردەگرن ئەو کەسانەن کە ئارەزوویان لەو شتەدا نەماوە یان ئەو شتەیان بدەرێ بە هیوای ئەوەی کە بیرکردنەوەیان بگۆڕدرێت_ بەڵام ئەوان ڕێگەیەکی بەهێزیان هەیە بۆ ئەوەی کە ئارەزووەکانیان جێبەجێ بکەن کە هەر خۆی ئێمە ئەزموونمان کردووە، بەڵام ئەوان بێزاریەکەیان نەهێشتووە بەڵام ئێمە بێزاریەکەمان تێدا ماوەتەوە.

بەشە خۆشەکە لە ئارەزوودا ڕوو دەدات نیوە بە نیوە، لە نێوان سەرکەوتنو شکستدا. لە نیوەی کاتەکەتدا تۆ ئەوەت بەدەست دەکەوێت

کە دەتەوێت. لە نیوەی کاتەکەدا وەها نییەو بە پێچەوانەوەیە. تۆ تەنها پێویستت بە بردنەوەیەکە کە بەست بێت ئەو بڕە لە "بردنەوە". بۆ ئەوەی کە ئەزموونی ڕازیبوونو قایلبوون بکەیت. وە لەگەڵ پێویستت بە نەختێك لە "ویستن" هەیە، بۆ ئەوەی کە ئەزموونی ئارەزوو بکەیت. ئەمە یەکێکە لە سوودەکانی شوێن کەوتنو بەکارهێنانی یاسای گۆڵدلۆکس. ئەگەر تۆ خۆت ئێستاکە ئارەزووت هەیە لە خووەکانتدا ئەوا کارکردن لەسەر ململانێکان تەنها بۆ بەڕێوەبردنی قورساییەکان ڕێگەیەکی زۆر باشە بۆ ئەوەی وەها لە شتەکان بکەیت بەردەوام حەزت لێیان بێت.

بە دڵنیاییەوە هەموو خووەکان پاداشتی گۆڕاوو هەمەجۆریان نییە، پێکهاتەی پاداشتەکانیان بەو شێوەیە نییە، وە تۆش ڕەنگە تۆش وەها نەتەوێت. ئەگەر گوگڵ هەندێك جار تەنها ئەنجامی گەڕانێکی بەسوودی بەتۆ بدایە، ئەوا من ئەو وێبسایتەم دەگۆڕی بۆ دانەیەکی تری ڕکابەری گوگڵ. ئەگەر ئوبەر تەنها نیوەی ئەو شتانەی بۆ گەشتەکەم پێویستمە بیهێنایەتەوە ئەوا من گومانم دەکرد لەوەی کە چیتر ئەو خزمەتگوزاریە بەکابهێنم. ئەگەر من هەموو شەوێك ددانەکانم بە پەت پاك بکەمەوە وە تەنها هەندێك جار دەموددانم بە پاکی جێبهێڵم ئەوا پێموایە کە لە بیرم دەکرد. پاداشتە گۆڕاوەکان یاخود نا، هیچ خوویەك بۆ هەتا هەتایە ئارەزووت لێی نابێت. لە هەندێك بارو لە هەندێك خاڵدا هەموان ڕووبەڕووی هەمان ململانێ دەبنەوە لە گەشتی ژیانیاندا بۆ بەرەوپێشبردنی خوودی خۆیان: تۆ پێویستە لە خۆشەویستیدا بیت لەگەڵ نیگەرانیدا.

هەمووان ئامانجمان هەیە کە دەمانەوێت بەدەستیان بهێنین. بەڵام گرنگ نییە ئەوەی هەوڵی بۆ دەدەیت کە لە چ شتێکدا هەوڵ دەدەیت کە باشتر بیت. ئەگەر تۆ تەنها لەو کاتەدا کاردەکەیت بۆ خەونەکانت کە چێژبەخش‌و قایلکەرو بەجۆش‌و خرۆشن ئەوا تۆ هەرگیز بایی ئەوەندە توانات نابێت بۆ ئەوەی کە بەدەستیان بهێنیت.

من دەتوانم گرەنتی ئەوەت پێبدەم ئەگەر تۆ دەست بکەیت بەوەی کە خوویەك بەرێوە ببەیت وە بەردەوام بیت لەسەر ئەوەی لەسەر ئەو خووە برۆیت، ئەوا رۆژانێك دێتە رێگەت کە تۆ حەز بە وازهێنان دەکەیت لەو خووە. کاتێك کە تۆ دەست بە کارێکی بازرگانی تایبەت بە خۆت دەکەیت ئەوا رۆژانێك دێتە بەردەمت کە تۆ دەتەوێت دەربکەویت. کاتێك کە تۆ لە هۆڵی وەرزشیت ئەوا رۆژانێك دێت کە هەست دەکەیت ئەو کۆمەڵە وەرزشەی کە هەتە لەو رژەداو دەبێت بیکەیت هەرگیز بۆت تەواو نابێت. کاتێك کە دێتە سەر کاتی نووسین ئەوا رۆژانێك دێتە رێت کە حەز بەوە ناکەیت کە بنووسیت. بەڵام بەرز بوونەوەو هەنگاونان بەرەو پێشەوە کاتێك کە تۆ بێزاریت‌و ئەو شتەی کە دەیکەیت ئازارت دەدات یان خەریکە تێیدا نوقم دەبیت، ئەمە ئەو کاتەیە کە جیاوازیەکە دروست دەکات لە نێوان کەسێك کە شارەزا بێت وە کەسێکیش کە ئارەزوومەند بێت.

شارەزاکان لەسەر خشتەکانیان دەڕۆن کە ئامادەیان کردووە: بەڵام ئارەزوومەندەکان واز لە شتەکان دێنن بۆ ژیان. کەسە شارەزاکان دەزانن کە چ شتێك گرنگە بۆیان‌و کاری لەسەر دەکەن: ئەو کەسانەی کە ئارەزوومەندن بۆ شتێك ئەوا پاڵنەرێکیان دەبێت بە پێی پێویستی ژیان.

دەیڤید کەین، نووسەرو مامۆستای بیرمەند خوێندکارەکانی هان دەدات بەوەی کە دوور بکەونەوە لەوەی کە "پشت بە بیرمەندە قووڵەکان مەبەستە" بەهەمان شێوە تۆ نابێت پشت بە وەرزشکارەکان‌و نووسەرەکان‌و هیچ شتێکی دیکە ببەستیت. کاتێك کە خوویەك بە ڕاستی گرنگ بێت بۆت، ئەوا تۆ پێویستە لەگەڵ ئەو خووەدا بمێنیتەوەو بەکاریبهێنیت ئەگەر لە هەر بارێکی دەروونیدا بیت. کەسە شارەزاکان کردارەکانیان ئەنجام دەدەن تەنانەت کاتێکیش کە باری دەروونیشیان باش نییە واتا کاتێکیش کە دڵخۆش نین هەر کاری خۆیان دەکەن. ڕەنگە ئەوان چێژ لەو شتە نەبینن بەڵام ڕێگەیەك دەدۆزنەوە بۆ ئەوەی کە ئارەزوویەکیان تێدا هەبێت‌و کاری لەسەر بکەن.

زۆر جۆر کۆمەڵە وەرزش هەبووە کە ئەنجامی‌و هەستم کردووە کە هەرگیز تەواو نابم لێیان بەڵام هەر ڕێگریم نەکردووەو بەردەوام بووم لە وەرزشکردنەکەم. زۆر بابەت هەبووە کە هەستم کردووە ناتوانم بینووسم بەڵام هەرگیز ڕێگریم نەکردووە لە بڵاوکردنەوەی لەو کات‌و وەختەی کە بۆم دیاریکردبوو لە نەخشەو خشتەی خۆیدا. زۆر ڕۆژ هەبووە هەستم کردووە کە ئارامم بەڵام لەهەمان کاتدا ڕێگریم نەکردووە لەوەی کە کاری خۆم بکەم‌و کار لەسەر شتێك بکەم کە گرنگ بووە بەلامەوە.

تاکە ڕێگە بۆ ئەوەی کە باش‌و بێوێنە بیت، بێکۆتاو بەبێ وەستان هاندەرێك هەبێت‌و دڵڕفێن بیت بەوەی کە کارێك دەکەیت بە بەردەوامی، ئەوا تۆ پێویستە بکەویتە خۆشەویستیەوە لەگەڵ نیگەرانیدا. نیگەرانی‌و بێزاریت خۆشبووێت.

کورتەی بەشەکە

- یاسای گۆڵدیلۆکس دەڵێت کە ئەزموونی مرۆڤ دەگاتە لووتکەی هاندان کاتێک کە کار کردن لەسەر ئەرکەکان ماتی ڕاستو گونجاوی خۆیەتی، وە لە توانای تەواوو گونجاودایە.
- گەورەترین ترس بۆ سەر سەرکەوتن بریتیی نییە لە شکست هێنان بەڵکو نیگەرانیو بێزاربوونە لێی.
- کاتێك کە خووەکان دەبنە ڕۆتین ئەوا دەبنە شتێك کە کەمتر حەزت پێیانەو کەمتر قایلت دەکەن بۆیە بێزار دەبیت.
- هەموو کەسێك دەتوانیت بە سەختی کار بکات کاتێك کە هەست دەکات هاندەرێکی هەیە، ئەوا توانایە کە دەتوانێت وەهات لێبکات بەردەوام بیت، لە کاتێکدا دەزانیت کارەکە چێژبەخشو بەجۆشو خرۆش نییە کە وەهات لێبکات چێژت بداتیو بەڵکو بێزارکەرە. ئەمە جیاوازیەکە دروست دەکات.
- شارەزاکان پابەند دەبن بەو خشتەیەی دایان ناوە: کەسە ئارەزوومەندەکان لێدەگەڕێن کە ژیان ڕێی خۆی بگرێتە بەر.

تەنیاحاجی

Tanya Haji | تەنیاحاجی

public channel



Description

بسم الله الرحمن الرحيم

🤍چەناڵێک تایبەت بە کتێب و بابەتی جیاواز🤍

ئەم کتێبە لەلایەن { ئازیزێکی چەناڵ }
کراوە بە دیاری بۆ خوێنەران

چەناڵ
https://t.me/tanyahaji7



t.me/tanyahaji7

Invite Link

٢٠
لایەنە خراپەکانی بوونیادنانی خووە باشەکان

بوونیادنانی خوو دەبێتە هۆی پێکهێنانی یان دامەزراندنی بنچینەیەك بۆ بلیمەتی. لە یاری شەترەنجدا تەنها دوای جوولەیەکی سەرەتایی بنەڕەتیە کە ئەو داشانە ئیتر بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی دەجولێن مە یاریزانەکە دەتوانێت تیشك بخاتە سەر ئاستو هەنگاوی داهاتووی یاریەکە. هەر بەشێك یان هەر کۆمەڵەیەك لە زانیاری کە تۆمار کراوە دەبێتە هۆی کردنەوەو دروستکردنی بۆشاییەك لە مێشکدا بۆ ئەوەی کە زیاتر لە بارەی ئەو شتەوە بیر بکاتەوە. ئەمە ڕاستیەکە بۆ هەر هەوڵدانێك بە ڕاستی. کاتێك کە تۆ دەزانیت جوولەیەك ئاسانە ئەوا تۆ دەتوانیت بە جوانی بەرجەستەی ئەو جولانە بکەیت بەبێ ئەوەی کە بیریان لێبکەیتەوە. تۆ ئازادی لەوەی کە تۆ زیاتر تیشكو سەرنجت دەخەیتە سەر ووردەکاریە گرنگەکان. بەم جۆرە خووەکان دەبنە بڕبڕەی پشتی هەر هەوڵدانێك بۆ ئەوەی کە تۆ نایابو بێوێنە بیت.

هەرچۆنێك بێت سوودەکانی خووەکان باجی خۆیانیان هەیە. لەسەرەتادا هەر دووبارە کردنەوەیەك دەبێتە هۆی گەشەپێدانو دروستبوونی کاریگەری خێرایی لەگەڵ بەهرە. بەڵام کاتێك خووەکان دەبنە شتێکی ئۆتۆماتیکی تیاتدا، ئەوا تۆ کەمتر هەستیار دەبیت لەوەی کاردانەوەت بۆیان هەبێت. دەکەویتە بارێکەوە کە بێباکیت لەوەی مێشکت بیری لێناکاتەوە کە جارێکی تر دووبارەی بکاتەوە. ئەوا ئاسانتر دەبێت بۆ تۆ کە جاروبار هەڵەی تێدا بکەیت. واتلێدێت کاتێك کە تۆ

ده‌توانیت ئه‌و كاره بكه‌یت بایی "ئه‌وه‌نده به باشی". كه تۆ ده‌توانیت ئه‌وه‌نده به باشی به‌شێوه‌یه‌كی ئۆتۆماتیكیانه شته‌كه به‌ڕێوه ببه‌یت ئه‌وكات ده‌توانیت بوه‌ستیت له بیركردنه‌وه له‌وه‌ی كه چۆن ئه‌و كاره باشتر بكه‌یت.

لایه‌نه باشه‌كانی خووه‌كان بریتییه له‌وه‌ی ده‌توانین هه‌موو شتێك بكه‌ین به‌بێ ئه‌وه‌ی پێش وه‌خته بیری لێبكه‌یته‌وه، به‌ڵام لایه‌نه خراپه‌كه‌ی خووه‌كان ئه‌وه‌یه كه تۆ ڕادێیت له‌سه‌ریان، ڕادێیت له‌سه‌ر شتێك كه بیكه‌یت به‌ڕێگه‌یه‌كی تایبه‌ت وه ده‌وه‌ستیت له‌وه‌ی سه‌رنج بخه‌یته سه‌ر ئه‌و ووردە هه‌ڵانه‌ی كه ئه‌نجامی ده‌ده‌یت تیایدا. پێتوایه كه تۆ باشتر ده‌بیت له ئه‌نجامدانی كرداره‌كه‌دا چونكه تۆ ئیتر ئه‌زموون كۆ ده‌كه‌یته‌وه، به‌ڵام سه‌رنج ناخه‌یته سه‌ر ئه‌و ووردە هه‌ڵانه‌ی ئه‌نجامی ده‌ده‌یت. له ڕاستیدا تۆ ووردە ووردە په‌ستان ده‌خه‌یته سه‌ر خووه‌كانی ئێستا _ نه‌ك به‌ره‌و پێشیان ببه‌یت به‌ڵكو ته‌نها په‌ستانیان ده‌خه‌یته سه‌ر. له ڕاستیدا هه‌ندێك له توێژه‌ره‌وان ئه‌وه‌یان خستووه‌ته ڕوو كه هه‌ر كه خوویه‌ك بوو به شتێكی بنه‌ڕه‌تی تیاتداو گه‌شته ئاستێكی به‌رز، ئه‌وا به‌شێوه‌یه‌كی گشتی تۆ شتێك له پشتگوێ خستن له به‌رجه‌سته كردنیدا ده‌كه‌یت.

زۆرجار ئه‌م درز بچووكانه‌ی له به‌رجه‌سته كردندا ڕوو ده‌ده‌ن هیچ هۆكارێك نین بۆ ئه‌وه‌ی كه تۆ نیگه‌رانیان بیت، تۆ پێویستت به به‌رنامه‌و سیستمێك نییه كه به به‌رده‌وامی به‌ره‌وپێشت ببات، وه‌كو ئه‌وه‌ی چۆن به باشی ددانه‌كانت بشۆیت، یان چۆن به باشی كاڵه‌كانت یان پێڵاوه‌كانت دابخه‌یت، یان چۆن به باشی كوپێك چای به‌یانیان ئاماده بكه‌یت. له‌گه‌ڵ

خووی وەکو ئەمانەدا ئەوەی کە باشەو پێویستە هەر ئەوەندەش بەسە بۆت. لە بری ئەوەی توانای زیاتر لەو خووە پڕو پووچانەدا بەکاربهێنیت ئەوا زیاتر دەتوانیت کات لەو شتانەدا بەکاربهێنیت کە پێویستن‌و بایەخیان هەیە.

هەرچۆنێك بێت کاتێك کە تۆ دەتەوێت بگەیتە بەرزترین ئاست لە توانا شاردراوەکانت‌و ئاستی هەڵبژاردن‌و بەرجەستە کردنێکی باش ئەوا تۆ پێویستت بە جیاوازیەکی بچووك هەیە لە شێوازەکەتدا، لەو ڕێگەیەی بەکاریدێنیت. تۆ ناتوانیت کە هەمان شت دووبارە بکەیتەوە بەشێوەیەکی کوێرانەو لەهەمان کات پێشبینی شتێکی تەواو جیاواز بکەیت لەوەی کە هەیە. خووەکان پێویستن بەڵام بەشی ئەوەندە ناکەن بۆ بەڕێوەبردن. بەشی ئەوە ناکەن کە بایی ئەوەندە بلیمەتی‌و کارامەییان هەبێت بۆ بەڕێوەبردن بەکاریان بهێنین. ئەوەی پێویستە یەکگرتنێکە لە خووە ئۆتۆماتیکیەکان‌و مەشقکردنێکی پێویست‌و بەردەمە.

خووەکان + مەشقکردنێکی بەردەوام = کارامەیی

بۆ ئەوەی کە ببیت بە کەسێکی مەزن هەندێك بەهرە هەیە پێویستە ببن بەوەی کە بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی تیاتدا هەبن. بۆ نموونە، وەرزشکارانی یاری باسکە پێویستیان بەوەیە کە توانای ئەوەیان هەبێت بازدان‌و بەرز بوون‌و نزم بوونەوە ئەنجام بدەن بەبێ ئەوەی کە پێشوەختە بیری لێبکەنەوە، بە خاتری ئەوەی کە بتوانن کۆنتڕۆڵی جووڵەی تۆپەکە بکەن بەهۆی ئەو دەستانەی کە کۆنترۆڵ نین بۆ تۆپەکە. ئەو کەسانەی کە برینساز بن ئەوا پێویستیان بەوەیە کە یەکەم بڕین کە ئەنجامی دەدەن چەند بارەی بکەنەوە تاکو وەهایان لێدێت

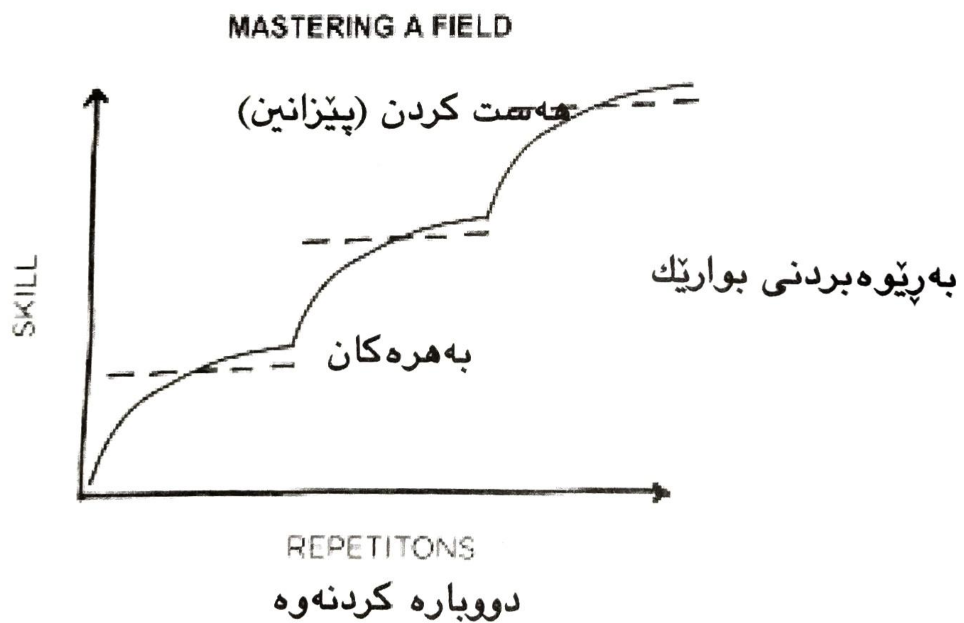
بەچاوی داخراوەوە ئەو کارە بکەن بۆ ئەوەی کە بتوانن تیشک بخەنە سەر سەدان گۆڕین دێتە بەردەمیان بە درێژایی ئەنجامدانی نەشتەرگەریەکەدا. بەڵام پاش ئەوەی کە خوویەك بەڕێوەبراو تیایدا کارامە بوویت، پێویستە بگەڕێیتەوە سەر ئەو بەشە ماندووکەرەکەی کارەکەو دەست بکەیتەوە بە بوونیادنانی خووی داهاتوو.

بلیمەتی پرۆسەیەکە بۆ بچووك کردنەوەی تیشك خستنە سەر شتەکانت بۆ سەر بچووکترین بەش لە سەرکەوتنەکەتداو دووبارە کردنەوەیان هەتاکو وەهات لێدێت دەچیتە ناخی بەهرەکەوە. وە پاشان بەکارهێنانی ئەم خووە نوێیە وەکو بچینەیەك بۆ بەرەوپێشچوونی زیاترو گەشە کردنت. ئەرکە کۆنەکان ئاسانتر دەبن لە دووەمجاردا کە ئەنجامیان دەدەیت، بەڵام نابنە ئەوەی کە بەگشتی ئاسانتر بن چونکە تۆ هەموو توانای خۆت دەخەیتە نێو ململانێی داهاتووەوە. هەر خوویەك دەبێتە هۆی کردنەوەی دەرگایەك بۆ ئاستی داهاتوو لە بەرجەستە کردن. ئەوە بازنەیەکی بێکۆتاییە.

هێڵی خووەکان

بە ئۆتۆماتیك بوون

هێڵی خووەکان



وێنەی ١٦: پرۆسەی بەڕێوەبردن پێویستی بەوەیە کە تۆ چەند چینێك لە بەرەوپێشچوونت هەبێت، لە کۆتایی هەر خوویەك تۆ پێویستت بە بەرەوپێشچوونێکە. هەر خوویەك لەسەر بوونیادنانی خووی پێشووتر دروست دەبێت، هەتاکو دەگەیتە

ئاستی خووە نوێیەکە چووەتە بەرجەستە کردنەوەو گەشتووەتە ڕێژەیەکی بەرزتر لە بەهرەکان.

لەگەڵ ئەوەی کە خووەکان بەهێزن ئەوەی کە تۆ پێویستتە ڕێگەی مانەوەیە بە ئاگایی بۆ شێوازی بەرجەستەکردن. هەتاکو بتوانیت باشی بکەیتو بەرەو پێشی ببەیت. کە دەست پێدەکەیت هەستێکی وەهات هەیە کە تۆ بەهرەکەت یان خووەکەی کە هەتە بەڕێوەت بردووە_ لەهەمان کاتدا کە شتەکان دەست پێدەکەن بەوەی مە تۆ وەها هەست بکەیت ئەوانە بوونەتە شتێکی ئۆتۆماتیکیو ووردە ووردە هەست بە ئارامبوونەوە دەکەیت_ تۆ پێویستە کە دوور بکەویتەوە لە کەمتەرخەمی.

چارەسەرەکە چییە؟ دامەزراندنی بەرنامەیەکە بۆ کاردانەوەو پێداچوونەوە.

چۆن بە خووەکانتدا دەچیتەوەو ڕێکیان دەخەیتەوە

لەساڵی ١٩٨٦دا لە لۆس ئەنجلۆس، دەریاچەوانەکانی لۆس ئەنجلۆس باشترین گروپی یاری باسکەیان پێکهێنا. بەڵام زۆر بە کەمی بە بیریان دەهاتەوە. ئەم گروپە لە ساڵی ١٩٨٥ بۆ ١٩٨٦دا وەکو گروپێکی باسکەی نەتەوەیی دەستی پێکرد، بە تۆمارێکی زۆر سەرسوڕهێنەر کە ٢٩ بە ٥ خاڵ بوو. سەرۆکی وەرزشکارەکان ناوی پات ڕایلی بوو دەیوت لە پاش ئەو وەرزە کە تەواویان کرد، "زاناکان دەیانوت کە ئێمە پێویستە ببین بە باشترین گروپ لە مێژووی یاری باسکەدا." بەشێوەیەکی

سەرسوورهێنەرانە دەریاچەوانەکان ئاستی یاریکردنیان هاتە خوارەوە لە ساڵی ١٩٨٦داو دەیانناڵاند لە کۆتایی هێرشەکانی ئەو وەرزەدا لە کۆنفرانسی کۆتایی خۆرئاواییدا. "باشترین گروپی باسکە" تەنانەت نەیتوانی بڕواتە ناو یاریەکی پاڵەوانێتی گروپی باسکەی نەتەوەییەوە.

لەدوای ئەو لێدانو کەوتنەی گروپەکەوە، ڕایلی ماندوو ببو لە بیستنی ئەو شتانەی دەوتران لەسەر بەهرەی گروپەکە وە چەندێك پەیمانو شتی دیکە هەبوو بۆ گروپەکەیو هەمووی ڕاگیرا بوو. ئەو نەیدەویست کە ئەو سەرکەوتنە ژیرانەیە بە نەمانی بەرجەستە کردنو یاری نەکردنیان کۆتایی پێبێتو نەمێنێت. دەیویست کە دەریاچەوانەکان لە ڕووی تواناکانی ناوەوەیانەوە کار بکەنو شەو لە دوای شەو ئەوە نیشان بدەن. لە هاوینی ساڵی ١٩٨٦دا نەخشەیەکی دارشت بۆ ئەوەی ڕێك بە تەواوەتی ئەوەی دەیەوێت ئەنجامی بدات لە بەرنامەیەك کە ناوی نابوو " the Career Best Effort Program" یان CBE واتا پڕۆگرانی باشترین کار بۆ ماندوو بوون.

"کاتێك یەکەمجار یاریزانەکان هاتنە ناو گروپی دەریاچەوانەکانەوە" ڕایلی ڕوونی کردەوە، "ئێمە دەستمان کرد بەوەی بە شوێن ئەو ئامارانەدا بگەڕێین دەربارەی یاری باسکە کە کردوویانە بەدرێژایی کاتی گەڕانەوەیان بۆ خوێندنی دواناوەندی. من بەمە دەڵێم وەرگرتنی ژمارەکانیان. ئێمە بەدوای پێوەرێکی ووردو تەواودا دەگەڕێین دەربارەی ئەوەی یاریزانەکان دەتوانن چی بکەن. وەکو دروست کردنی فرۆکەیەك ئێمەش دواتر دەتوانین فرۆکەیەکی خەیاڵی تایبەت بە تیمەکەمان دروست

بکەین لەسەر بنەمای ئەو بیرۆکەیەی کە ئێمە دەتوانین بەرێوەی ببەین و دەتوانین بەرەو پێش بچین لەسەر ئەم ئاستەی کە هەمانە."

پاش دیاریکردنی بنچینەیەك بۆ ئاستی بەرجەستەکردنی یاریزانەکان، ڕایلی هەنگاوێکی دانا کە ڕێك وەکو کلیلێك وابوو داوای لەهەر یاریزانێك کرد کە، "دەرئەنجامەکانی خۆیان بەرەوپێش بەرن، بەڕێژەی بە لایەنی کەمەوە لە ١٪ بە درێژایی وەرزەکە، ئەگەر سەرکەوتوو بن ئەوا لە گروپی CBEدا دەبن." هەمان شتیش بۆ British Cycling Team کە ئێمە باسمان کرد لە بەشی یەکەمدا، واتا هەمان شت کە ئەم گروپە کردی ئەوا گروپی دەریاچەوانەکانیش بەکاریدێننەوە. دەریاچەوانەکان لووتکەی بەرجەستەکردنی خۆیان پشکنی بەوەی کە وردە وردە ڕۆژانە باشتر دەبوون. ڕایلی زۆر بە ئاگا بوو لەسەر ئەوەی کە ئاماژە بەوە بدات CBEتەنهاو تەنها دەربارەی بەدەستهێنانی خاڵ یان ئامارو ئەو جۆرە شتانە نەبوو، تەنهاو تەنها پەیوەندی بە ئەو ماندووبوونەوە هەبوو کە ئەنجامت دەدا لە ڕووی ڕۆحیو هزریو جەستەییەوە." یاریزانەکان خاڵیان بەدەست دەهێنا بەوەی کە "ڕێگا پێدانی ئەوەی کە بەرامبەرەکەت بەرەو ڕووی تۆ بێت لە کاتێکدا دەزانیت ئەوە دەبێتە فاوڵ ئەوا تۆ داواکەت دەکەوێتە دژی ئەوو دەتوانیت لە تۆپەکە بدەیت. دواتر پاش ئەوەی کە نۆرەت دێتەوە لە کاتێکدا بتەوێت بگەیت بەوان یان نا ئەوا یارمەتیدانی برادەرەکەت لە گروپەکی خۆتدا، لە کاتێکدا دەزانیت یاریزانەکە ئەوەی دەیپارێزێ لەشتی یاریزانەکەوە دێت. کەسێکی تریش زۆر هەوڵیداوەوە نەگەشتووە بەوەی کە لە ڕاستیدا دەیەوێت و شایەنیەتی."

وەکو نموونەیەک با بڵێین کە ماجیک جۆنسن_ دەریاچەوانەکان، یاریزانێك بوون وەکو ئەستێرە بوون بۆ سەردەکی خۆیان_ یانزە خاڵیان هەبوو وە هەشت بەرزبوونەوەیان هەبوو، دوانزە یاریدەدەریان هەبوو، وە چوار خاڵیان لێبرابوو وە پێنجیشیان گەڕێنرابووەوە لە یاریەکەدا. هەروەها ماجیك ئەوەشی وت کە "unsung hero"ی بۆ گەڕاوەتەوە پاش لەدەست دانی تۆپەکە بە (+۱). لە کۆتاییدا یاریەکی تەواوی کردووە بۆ ۳۳ خولەك لەو یاریە خەیاڵیەدا.

ژمارە ئەرێنیەکان بریتین لە (۱۱+ ۸+ ۱۲ + ۲+ ۱) هەتا دەگاتە ۳٤. دواتر ئێمە پێنجی لێدەردەکەین واتا (۳٤–٥) بۆ ئەوەی بگەین بە ۲۹ لە کۆتاییدا ئەو ۲۹ دابەش دەکەین بەسەر ۳۳ خولەك کە یاریان کردووە.

۰,۸۷۹ = ۳۳/۲۹

ژمارەی CBEەکەی ماجیك لێرەدا دەبێت بە ۸۷۹. ئەم خاڵە هەژمار کرابوو بۆ هەموو یاریەکی یاریزانێك وە ئەگەر تێکڕای CBEەکەی یاریزانێك پێویستی بوو بۆ ئەوەی بەرەو پێش بچێت بە ڕێژەی ٪۱ بە تەواوی وەرزەکە ئەوەندە بووە. ڕایلی بەراووردی ڕێژەی CBEی هەر یاریزانێکی دەکرد نەك تەنها بۆ یاریکردن‌و بەرجەستەکردنی جارانیان، بەڵکو بۆ کاتی ئێستا بۆ ئەو یاریزانانەی تریش کە لە یانەکەدا بوون. هەروەکو ڕایلی پلە بەندی بۆ کردبوو "گروپەکەمان پلەپلە کرد، ئەندامانی یەکێتیەکەمان پلە پلە کرد بە هاوتای یانەی دژی ئەوان کە بە هەمان پلەو هەمان شێوە یاریان دەکردو ڕۆڵیان دەبینی.

نووسەری وەرزشی جاکی ماکملن، نووسیویەتی کە "ڕایلی باشترین بەرجەستە کردنەکانی یانەکە بەشێوەیەکی تۆخ‌و دیار بە پیتی دیار

تەختە ڕەشێك دەنووسی هەموو هەفتەیەك، پێوان لە دژی وەلامدانەوەی یاریزانەکان لەسەر کارنامەی خۆیان. یاریزانە باوەڕپێکراوەکان بە گشتی بەڕێژەی ٦٠٠ دادەنرێن، لە کاتێکدا کە هەڵبژاردەکانی تر لە نزیکی ٨٠٠دا دادەنران. ماجیك جۆنسن دەڵێت ئەوەی ڕێژەی ١٣٨ی سیانەیی وەرگگرتبوو لە کارەکەیدا واتا سێ جار لەسەر یەك، زۆربەی کات لەسەرووی ١٠٠٠ەوە تۆماری هەبوو."

هەروەها دەریاچەوانەکان جەختیان لەسەر ئەوە کردەوە کە ساڵ بە ساڵ بەرەوپێش بچن بەوەی کە بەراوردی CBEی مێژوویی ساڵانەی خۆیان بکەن. ڕایلی دەیوت کە "ئێمە کۆبووینەوە لە نۆڤەمبەری ساڵی ١٩٨٦دا بە بەراورد بە نۆڤەمبەری ١٩٨٥. وە ئێمە نیشانی یاریزانەکانماندا کە ئایا ئەوان باشترن یاخود خراپترن لە سەر هەمان خاڵو هەمان ئەو شتانەی کە دەیکەن لە پێشووتردا. دەواتر ئێمە ئەوەمان نیشاندان کە چۆن بەرجەستەکردنیان دەگۆڕدرێتو دەبێت لە دیسەمبەری ١٩٨٦، هەموو ئەمانەمان کۆ کردەوە بە بەرامبەر بە مانگەکانی نۆڤەمبەری هەردوو ساڵانی ١٩٨٥– ١٩٨٦."

دەریاچەوانەکان دەرکەوتن لە CBEدا لە ئۆکتۆبەری ١٩٨٦دا هەشت مانگ دواتر چوونە گرووپی پاڵەوانێتی باسکەی نەتەوەییەوە. ساڵەکانی دواتر ڕایلی وای لە گروپەکەی کرد کە بچنە ئاستێکی ترەوەو نازناوێکی نوێو تۆمار بکەن، وەکو یەکەم گروپ بۆ ماوەی بیست ساڵ کە ساڵانە پاڵەوانێتی نەتەوەییەکانیان دەبردەوە. پاش ئەوە ئەو وتی کە "بەهێزکردنی تواناکان گرنگرین شتە بۆ هەر کارێك کە دەیکەیت، شێوازی

سەرکەوتن بریتییە لەوەی کە چۆن شتە ڕاستەکە بکەیت وە دواتـر منیش بە هەمان ڕێگە هەموو کاتێك."

پرۆگرامی CBE پرۆگرامێکە کـە نموونەیـەکی زۆر باشـە لەسـەر توانـای کاردانەوەو پێداچوونەوە. دەریاچەوانەکان لە بنەڕەتـدا خۆیـان بـەهرەدار بوون، بەڵام CBE وایلێکردن کە باشتر بن‌و باشـترینەکانیش لـە خۆیانـدا بەدەربخـەن‌و بیدۆزنـەوە کـە هەیانـە، وە دڵنیاببنـەوە لـەوەی کـە خووەکانیان بەرەوپێشچووە وەك لەوەی کە پشتگوێخرابێت.

کاردانەوەو پێداچـوونەوە وەهـا دەکـات بەرەوپێشـچوونێکی درێژخایـەن هـەبێت لـە هـەموو خووەکانـدا چـونکە وەهـا دەکـات تـۆ بـەئاگا بیـت لـە هەڵەکانت وە یارمەتیت دەدات لە دانانی ئەگەری ئەو ڕێگایانەی کـە هەیـە بـۆ بەرەوپێشـچوون. بـەبێ کاردانـەوە دەتـوانین هۆکـار بهێنینـەوە بـۆ شـتەکانمان یـان خۆمـان پاسـاوێك دروسـت بکـەین‌و درۆ لەگـەڵ خـودی خۆمانـدا بکـەین بـەڵام هـیچ بەرەوپێشـچوونێکمان نابێـت بـۆ دیـاریکردنی ئەوەی کە ئایـا دەتـوانین بەرجەسـتە کردنـەکانمان‌و هەڵسوکەوتـەکانمان باشتر ببێت یان خراپتر بە بەراوورد بە پێشوومان.

باشترین بەرجەستە کەرەکان ئەوانەی کە کاردەکەن لـە هـەر بوارێـك کـە تێیـدان لـە زۆر جـۆردا هەیـە بـۆ کاردانـەوەو پێداچـوونەوە، پرۆسـەکە پێویستە ناکات شتێکی ئاڵۆز بێت. ڕاکەری کینی ئیلوت کیپچۆك، یەکێکـە لـە گـەورەترین ڕاکـەری ماراسـۆن بـە درێـژایی کـات‌و خـاوەنی مـەدالیای ئاڵتوونە لە ئۆلۆمپیاتدا. ئیلوت بە ڕاهێنانەکانیدا دەچێتەوە کـە ئـەو ڕۆژە ئـەنجامی داوە، دەگـەڕێت بـە شـوێن ئـەو جێگایانـەی کـە دەکرێـت بەرەوپێشـی بـەرێت. هاوشـێوەی ئیلـوت خـاوەنی مـەدالیای ئـاڵتوونی لـە

مەڵەوانیدا کە ناوی کەیتی لیدیکییە، خاوەنی تۆماری باشترین تەندروستیە بە ڕێژەی یەك بە دە، وە ئەمە ئەو تێبینیانەش دەگرێتەوە لەسەر شێوازی خواردنو شێوازی خەوتنی هەیە. هەروەها ئەو کاتانەشی تۆمار دەکرد کە لە لایەن مەلەوانەکانی ترەوە دانرابوو وە دەستی کەتبوو. لەهەر کاتێکدا ڕاهێنەرەکەی بە تێبینیەکانیدا دەچووەوەو بۆچوونەکانی خۆی لەسەر دەنووسی.

نەك بە تەنها وەرزشکارەکان تەنانەت کاتێك کە ئەکتەری کۆمیدی کریس ۆرك، بابەتێکی نوێ ئامادە دەکات ئەوا یەکەمجار لە یانە بچووکەکانی شەواندا چەند هەزار جارێك دەردەکەوێتەوەو بەسەدان نوکتە تاقی دەکاتەوەو نۆتپادێك دێنێت لەگەڵ خۆیدا دەبردە سەر تەختەی شانۆکە ئەوە تۆمار دەکات کەمەیان بەباشی ڕۆشتووە بەڕێوەو کام نوکتەیەیان پێویستی بە گۆڕانکاریو باشتر کردنو ڕێکخستن هەیە. هەندێك خاڵی بەهێز هەیە کە پێویستە بمێننەوە کە دەبنە بڕبڕەی پشتی شانۆ نوێیەکەی.

دەزانم کە داهێنەرو دەسەڵاتدارە گەورەکان کە "بڕیارە ڕۆژنامەوانیەکان" دەهێڵنەوە کە تۆماری گەورەترین بڕیارەکانی تێدا دەکەن هەفتانە. بۆچی ئەوانە ئەنجام دەدەن، چاوەڕوانی چ دەرئەنجامێکیان لێدەکرێت، بە تەواوی بڕیارەکانیاندا دەچنەوە لە کۆتایی ساڵێکدا بۆ ئەوەی کە بزانن ئایا ئەوەی کردوویانەو تۆماریان کردووە ڕاستبوون تیایدا یان هەڵە بوون.

بەرەوپێشچوون تەنها دەربارەی فێربوونی خووەکان نییە بەڵکو دەربارەی باشترکردنیانە. کاردانەوەو پێداچوونەوە دڵنیات دەکاتەوە

لەوەی کە تۆ کاتت لەسەر شتێکی ڕاست بەسەر بردووەو وەها دەکات کە ڕاست کردنەوە بۆ شتەکان بکەیت لە کاتێکدا کە گونجاو بێت_ وەکو پات ڕایلی کە چۆن ماندوو بوون و ڕاستکردنەکانی ڕێکخستەوەو باشتری کرد لەسەر بنەمای کاری شەوانە. تۆ ناتەوێت کە بەردەوام خوویەك تاقیبکەیتەوە یان ڕاهێنان لەسەر خوویەك بکەیت ئەگەر ئەوە ببێتە شتێکی نا کاریگەر.

من خۆم دوو جۆر لە کاردانەوەو پێداچوونەوەم هەیە، هەموو دیسەمبەرێك پێداچوونەوەی سالانە دەکەم، کەتێیدا کاردانەوەم لەسەر سالی ڕابردوو دەکەم، وە من بەشێوەیەکی چوونیەك خووەکانم بۆ تەواوی سالەکە دادەنێم بەهەژمارکردنی ئەوەی کە چەند بابەتم بلاوکردۆتەوە. وە چەند ڕاهێنان دەکەم وە سەردانی چەند شوێنی تازەم کردووەو چەند شتی تریش. دواتر کاردانەوەم دەبێت لەسەر بەرەوپێشچوونەکانم یان لەسەر ئەوەی کە لاواز بووم لەبەرەوپێشچووندا ئەویش بەوەلامدانەوەی سێ پرسیار:

١. چ شتێك لە ئەمسالدابە باشی ڕۆشتووە بەڕێوە؟
٢. چ شتێك لە ئەمسالدا زۆر باش نەڕۆشتووە بەڕێوە؟
٣. چی فێر بووم؟

شەش مانگ پاش ئەوە کاتێك کە جارێکی دیکە وەرزی هاوین هاتەوە من ڕاپۆرتێکی ڕاستیم ئەنجامدا. هەروەك هەموو کەسێکی دیکە زۆر هەلەم کردبوو، بەلام ئەو ڕاپۆرتی بەڕێوەبردنە یارمەتیدام کە ئەوە بزانم و بدۆزمەوە کە لە کوێدا هەلە بووم، وە هانم بدات بۆ ئەوەی کە باشتر بم یان بگەڕێمەوە سەر ڕێڕەوەکی خۆم. وە هەروەها بەکارم دەهێنا لە

کاتێکدا هەندێکجار پێویست بە ناخی خۆمدا بڕۆمەوە تێبینی ئەوە بکەمو لەبەر چاوی بگرم کە ئایا من لە هەماهەنگیدا بووم لەگەڵ ئەوانەی کردوومە یان نا. ئەمەش کاتێك بوو کە من کاردانەوەم لەسەر کەسایەتی خۆمو چۆنێتی ئەوەی کە چۆن بتوانم کار بکەم لەسەر ئەوەی کە ببم بە ئەو کەسایەتیەی کە خۆم دەمەوێتو خۆزگەی پێدەخوازم.

ڕاپۆرتی پەیوەستی ساڵانەی خۆم وەڵامی دەدەنەوە:

١. نرخی ڕاستەقینەی ئەو شتە چییە کە ژیانو کارکردنم بەڕێوە دەبات؟

٢. چۆن ژیان بەڕێ دەکەمو کار دەکەم لەگەڵ ڕاستی خۆمدا؟

٣. چۆن دەتوانم بەرنامەیەکی ستانداریکی باشترو ئاست بەرزتر دابنێم لە داهاتوودا؟

ئەو دوو ڕاپۆرتە کاتێکی زۆری ناوێت_ تەنها چەند کاتژمێرێکی دەوێت لە ساڵێکدا_ بەڵام ئەم چەند کاتژمێرە زۆر گرنگن بۆ باشتر کردنی خۆت. دەبنە هۆی ڕێگری کردن لەو لادانە بچووکەی کە وردە وردە ڕوو دەدات لە کاتێکدا تۆ بە ئاگایتو سەرنجت لەسەر شتەکان نییە. وەهات لێدەکەن کە ببنە هۆی دابینکردنی کە تۆ ساڵانە بیرت بێتەوە بەو کەسایەتیەدا بچیتەوە کە ئارەزووی دەکەیتو ئەوە لەبەرچاو بگریت کە چۆن خووەکان یارمەتیان داوم کە ببم بەو کەسەی کە ئێستا هەمو ئاواتمە کە هەبم. ئەوەت نیشان دەدەن کە پێویستە خووەکانم نوێ بکەمەوە وە خوویەکی تر دەستپێبکەم. وە پێویستە ئاگاداری ماندوو بوونەکانم بمو تیشك بخەمە سەر بنچینەکان.

کاردانەوە دەتوانێت ببێتە هۆی ئەوەی جۆرێك لە دیدگاو تێڕوانینت بداتێ. خووە ڕۆژانەکان بە توانان لەبەر چۆنێتی دروست بوونیان بەڵام نیگەران بوونی زیاد لە پێویست لە بارەی هەر بڕیارێکی ڕۆژانەوە کە دەیدەیت لەسەر خۆت دروست مەکە وەکو ئەوە وایەتەماشای خۆت بکەیت لە ئاوێنەداله دووری یەك ئینجەوە بۆ ئەوەی هەموو نارێکیەکانت ببینیو توانای خۆت بۆ بینینی وێنە گەورەکە لەدەست بدەیت. زۆر کاردانەوەو وەڵامدانەوە هەیە بە پێچەوانەوە هەرگیز تەماشا نەکردنو پێدانەچوونەوەی خووەکانت وەکو ئەوە وەهایە هەرگیز تەماشای خۆت نەکردبێت لە ئاوێنەدا تۆ بە ئاگا نیت لەسەر ئەو شەپۆلە جێگیرانەی کە هەن_ ئەو پەڵەیەی کە لەسەر تیشێرتەکەتە، یان ئەو برە خۆراکەی لە نێوان ددانەکانتدایە زۆر وەڵامدانەوەی کەم هەیە، کاردانەوە وەستاوەکان کە جار جارە دەوەستنو پێداچوونەوەکان وەکو ئەوە وایە کە تۆ خۆت لە ئاوێنەیەکدا نیشان بدەیت لە دووریەکی گونجاوەوە، دەتوانیت گۆڕانکاریە گونجاوەن ببینیت کە تۆ پێویستە بیکەیت بەبێ ئەوەی هیچ لە دەست بدەیت لە دیدگای خۆت لەدەست بدەیت بۆ ئەوەی وێنە گەورەکە ببینیت. تۆ دەتەوێت تەواوی ڕێژەی شاخاکە ببینیت، نەك تەنها دوودڵ بیت لەسەر هە لووتکەو دۆڵێك. لە کۆتاییدا کاردانەوەو پێداچوونەوە، کاتێکی نموونەیەیت پێدەبەخشن بۆ ئەوەی کە تۆ سەردانی یەکێك لە گرنگترین بەشەکانت بۆ گۆڕینی هەڵسوکەوت بکەیت کە بریتییە لە کەسایەتیت.

چۆن ڕێگری لە بیرویۆچوونانە بکەیت کە ڕاتدەگرن و دەتهێننەوە دواوە

لەسەرەتادا دووبارە کردنەوەی خوو شتێکی بنچینەییە بۆ ئەوەی کە ئەو بەڵگانە یان ئەو شتانە بوونیاد بنێیت کە تۆ ئارەزووی دەکەیت بۆ کەسایەتیت لەگەڵ ئەڵقەڕێزکردنی ئەو کەسایەتیەدا هەرچۆنێك بێت هەمان ئەو بۆچوونانەی کە ڕاتدەگرن و دەتهێننە دواوە بۆ ئەوەی بڕۆیتە هەنگاوی دواتر لەگەشە کردن. کاتێك کە تۆ کار دەکەیت لە دژی کەسایەتی خۆت، ئەوا کەسایەتیت جۆرێك لە شانازی دروست دەکات تیاتدا کە هانت دەدات نکۆڵی لە خاڵە لاوازەکان بکەیت و ڕێگریان بکەیت لەوەی کە بەڕاستی گەشە بکەیت. ئەمە یەکێکە لە گەورەترین لایەنە خراپەکانی بوونیادنانی خووەکان.

هەتاکو بیرۆکەکە مەزن ترو پیرۆزتر بێت بەلامانەوە _ ئەمە ئەوەیە کە دەڵێت هەتا قووڵتر ببەسترێتەوە پێمانەوە _ ئەوا بەهێزتر بەرگری دەکەین لە دژی ئەو ڕەخنە گرتنە. تۆ ئەمە لە هەموو پیشەسازیەکدا دەبینیت، لەبەر ئەوە مامۆستای قوتابخانەکان ڕێگری لە ڕێگا داهێنەرانە فێرکاریەکان دەکەن و لەسەر ئەو ڕێگایەی تاقیانکردۆتەوەو بەکاریانهێناوە بەردەوام دەبن لەسەری. ئەوانەی شارەزان لە بواری بەڕێوەبردندا پابەندن بەوەی کە شتەکان "بەڕێگەی تایبەتی خۆیان ئەنجام بدەن" برینسازەکان یان ئەوانەی لە بواری نەشتەرگەریدا کار دەکەن، ئەو بیرۆکانەی هاوکارە نوێکانیان لادەبەن و گوێی پێنادەن و گازەندەی لێدەکەن. ئەو باندەی کە یەکەم ئەلبومیان بڵاو دەکەنەوەو زۆر سەرکەوتوو دەبن و دواتر گیر دەخۆن لەو ڕێگایەی کە تێی کەوتوون.

هەتاکو ئێمە زیاترو تونتر بە کەسایەتیەکەوە بئالێین ئەوا زیاتر وەهای لێدێت کە لە پشتی تۆوە گەشە بکات.

تاکە چارەسەر بریتییە لە دوورکەوتنەوە لەوەی کە تۆ هەموو شتێك لە کەسایەتیت بکەیت بە شتێك لەوەی کە تۆ چیتو کێیت. لە زاری داهێنەر پاوڵ گراهام، دەڵێت "کەسایەتی خۆت بە بچووکی بهێڵەرەوە" هەتاکو بهێڵیت تاکە بۆچوونێك پێناسەی تۆ بکات ئەوا کەمتر خۆت بگونجێنیت لە کاتێکدا ژیان ململانێت دەکات. ئەگەر تۆ هەموو شتێك پێکەوە ببەستیت لەوەی کە لە خاڵێکدا بتپارێزێت ل کەسێکدا کە لە بوارەکەدا لەگەڵتدایە یان هەر شتێکی تر بێت، هەموو شتێك لەو کەسەدا کۆ بکەیتەوە لە کاتێکدا خەسارە یان کەوتن دێت بۆ ئەو شتە یان ئەو کەسەی خۆتت پێوە بەستووە ئەوا ژیان دتڕووخێنێت. ئەگەر تۆ کەسێکی ڕووەکیت، گەشەی تەندروستیەکان هانت دەدەن کە شێوازی خۆراکەکەت بگۆریت، ئەوا تۆ کەسایەتیەکت دەبێت کە دەستوقاچت دەگرێت. کاتێك کە تۆ زۆر بە توندی بە کەسایەتیەکەوە یان شتێکەوە دەبەسترێیتەوە ئەوا تۆ دواتر هەڵدەوەریت دەڕووخێیت. ئەگەر ئەو کەسە یان ئەو شتە بکەوێت ئەوا تۆش دەکەویت.

بۆ زۆربەی ژیانی هەرزەکاریم وەکو ڕاهێنەرێك، ژیانی ڕاهێنەری بەشێك بوو لە کەسایەتی من، پاش کۆتایی هاتنی کارەکەم وەکو باسکە،ململانێم دەکرد کە خوودی خۆمو کەسایەتی خۆم بدۆزمەوە. کاتێك کە تۆ تەواوی ژیانی خۆت لە پێناسە کردنی خودی خۆتدا بەکاردێنیت، ئەوا بە جۆرێك لە جۆرەکان ون دەبیت، کەواتە تۆ کێیت ئێستا؟

شارەزایانی بواری سەربازیو بەڵێندەرە فەرمیەکان هەمان شتیان هاوشێوەی ئەمەیان باسکردووە. ئەگەر تۆ کەسایەتی خۆت بە بیروبۆچوونێکی وەکو "من سەربازێکی مەزنم ببەستیتەوە" چی ڕوو دەدات کاتێك کە تۆ ماوەی سەربازیت کۆتایی پێدێت؟ بۆ زۆر لە خاوەن کارەکان کەسایەتی ئەوان شتێکە کە لەگەڵ ئەو دێڕەدا دێتەوە کە دەڵێت "من بەڕێوەبەری گشتیم" یاخود "من دامەزرێنەری ئەم شوێنەم" ئەگەر تۆ هەموو کاتێکی بە ئاگایی خۆت لە کارکردن لەسەر کارەکەت بەسەر ببەیت، ئەی کەواتە هەستت چۆن دەبێت کاتێك کە کۆمپانیاکەت دەفرۆشیت؟

کلیلی هێورکردنەوەی ئەم خەسارانە لە کەسایەتی بریتییە لە باشتر کردنی خوودی خۆت بە جۆرێك کە ببێتە بە شێکی گرنگ لە کەسایەتیت تەنانەت ئەگەر ڕۆڵێکی تایبەتیشت هەبوو وە گۆڕدرا.

- "من وەرزشکارم" بگۆڕە بۆ "من جۆرێك لە کەسایەتیم کە بیروبۆچوونم وشکەو وە حەزم لە ململانێی بەدەنیە".
- "من سەربازێکی مەزنم" بگۆڕە بۆ "من جۆرێکم لە کەسایەتی کە حەزم لە یاسایە، حەزم لە ڕاستگۆیيو پشت پێبەستنو باوەڕپێکراویە، وە حەزم لە مەزنیە لە گروپێکدا".
- "من بەڕێوەبەری گشتیم" بگۆڕە بۆ "من جۆرێکم لە کەسایەتی کە ئەمانەم بوونیاد ناوەوەو دروستم کردوون".

کاتێك کە تۆ بەشێوەیەکی کاریگەریانە هەڵبژاردن دەکەیت ئەوا ئەو کەسایەتیە دەتوانێت بگونجێت لەگەڵتدا وەك لەوەی بوەرێت. وەك هاتنە خوارەوەی ئاو بەسەر ڕێگریەکدا، بەو شێوەیە کەسایەتی تۆش کار

دەکات لەگەڵ بارودۆخەکاندا وەك لەوەی دژی بارودۆخەکان بێت. ئەم وتەیەی خوارەوە لە Tao Te Chingەوە وەرگیراوە، ئەو بیرۆکەیە زۆر بە جوانی باس دەکات:

مرۆڤ بە نەرمو نیانی لەدایك دەبێت:
بەڵام بە وشکیو ڕەقی دەمرێت.
ڕووەکەکان بە جیرو کەمگری لەدایك دەبن:
بەڵام بە وەرینو شکانو وشکی دەمرن.
ئەمەش ئەوەیە کە هەر شتێك ڕەقو نا جێگیر بێت
ئاماژەیە بۆ مردن.
بەڵام هەر شتێك کە نیانو بەرگەگر بێت
ئەوا یاسای ژیانە.
ڕەقو وشك دەمرێت
بەڵام نەرمو نیان سەردەکەوێت.

Lao Tzu

خووەکان ژمارەیەکی بێشوومار لە سوودەکانت پێدەگەیەنن بەڵام لایەنە خراپەکانی ئەوەیە کە دەتوانن قوفڵمان بکەن لەسەر شێوازە کۆنەکانمان بۆ بیر کردنەوەمانو بەرجەستەکردنمان_ تەنانەت کاتێك کە هەموو جیهان لە دەورمان دەسووڕێتەوە. هەموو شتێك کاتییە، ژیان بەشێوەیەکی بەردەوام دەگۆڕێت: بۆیە پێویستە کە تۆ بەشێوەیەکی ڕێکخراو خۆت دڵنیا ببیتەوە کە ئایا بیرو بۆچوونو خووە کۆنەکانت هێشتا سوودت پێدەگەیەنن یان نا.

لاوازی لە بە ئاگایی خووددا شتێکی ژەهراوییە، کاردانەوەو پێداچوونەوەش دژە ژەهرەکەیە.

کورتەی بەشەکە

- لایەنە باشەکانی خووەکان بریتییەو لەوەی دەتوانین شتەکان بەبێ بیرکردنەوەی پێشوەختە ئەنجام بدەین، بەڵام لایەنە خراپەکانی بریتییە لەوەی ئێمە دەوەستین لەوەی سەرنج بدەینە سەر هەڵە بچووکەکانی کردوومانە.
- خووەکان + مەشقی بەردەوام = کارامەیی.
- کاردانەوەو پێداچوونەوە پرۆسەیەکە کە یارمەتیت دەداتو ڕێگەت دەدات کە بە ئاگا بمێنیتەوە لەسەر چۆنێتی هەڵسوکەوت کردنت بە پێی کات.
- هەتاکو زیاتر تۆ بە کەسایەتیەوە ببەستریێتەوە ئەوا سەختتر دەبێت بۆت کە لە پشت ئەو کەسایەتیەتەوە گەشە بکەیت.

کۆتایی

نهێنیەك بۆ مانەوەی ئەنجامەكان بۆ هەتا هەتایە

چیرۆكێكی دێرینی یۆنانی هەیە كە بە Sorites Paradox ناسراوە، كە باس لەوە دەكات كە كردارێكی زۆر بچووك دەتوانێت چ كاریگەریەكی گەورەی هەبێت گەر بایی پێویست دووبارەو دووبارە بكرێتەوە. یەكێك لە پێكهاتەكانی ئەو پارادۆكسە بەم شێوەیەیە: ئایا یەك دینار (كۆین) دەتوانێت كەسێك دەوڵەمەند بكات. بەڵام ئەی چی ئەگەر دینارێكی ترت خستە سەر ئەو یەك دینارە؟ پاشان دانەیەكی ترو وە بەو شێوەیە؟ لە خاڵێكدا دەگەیت بەوەی كە هیچ كەسێك ناتوانێت دەوڵەمەند ببێت گەر یەك دیناری نەبێت لە بنەڕەتدا.

دەتوانین هەمان شتیش بۆ خووە ئەتۆمیەكانیش بڵێین. ئایا یەك گۆڕانكاری بچووك دەتوانێت ژیانت بگۆڕێت؟ نابێت وەها نەڵێیت، بەڵام ئەگەر گۆڕانكاریەكی ترت كرد؟ دانەیەكی تریشت كرد؟ وە بەو شێوەیە؟ لە خاڵێكدا دەبێت ددان بەوەدا بنێیت كە ژیانت گۆڕاوە بەیەك گۆڕانكاری بچووك.

بەشە پیرۆزەكەی گۆڕانكاری خووەكان تەنها یەك بەرەوپێشچوون نییە بە ڕێژەی لەسەدا ١، بەڵكو هەزاران گۆڕانكاری بچووكە. كۆمەڵێك خووی ئەتۆمی كۆكراوەیە هەر دانەیەك بناغەی تەواوی سیستمەكەیە.

لە سەرەتادا بەرەوپێشچوونێكی بچووك ڕەنگە بێمانا بێت چونكە بە بەراوورد بە مەزنی سیستمەكە هیچ نین. هەر وەك یەك دینارەكە وەهایە

کە دەوڵەمەندت دەکات، یەک گۆڕانکاری ئەرێنی وەکو بیرکردنەوەی قووڵ بۆ یەک خولەک یان خوێندنەوەی یەک پەڕاو ڕۆژانە ئەوە ئەوا گۆڕانکاریەکی وەها بەرچاو دروست ناکات.

وردە وردە لەگەڵ ئەوەی کە تۆ چین بە چین گۆڕانکاریەکان لەسەر یەک کۆ دەکەیتەوە، تەرازووی ژیانت دەست بە جووڵە دەکات. هەر بەرەوپێشچوونێك وەکو زیاد کردنی دەنکە لم وەهایە بۆ لایەنە ئەرێنیەکەی تەرازووەکەت، هێواش هێواش شتەکان لە بەرژەوەندی تۆ دەجووڵێت. ئیتر ئەگەر تۆ لەسەریان بمێنیتەوە ئەوا لە نیشانەکە دەدەیت. لە ناکاو ئیتر بۆت ئاسان دەبێت کە لەگەڵ خووە باشەکاندا بمێنیتەوە. بارستایی سیستمەکە لەبەرژەوەندی تۆ کاردەکات وەك لە دژت.

بە درێژایی ئەم پەرتووکە، ئێمە چەندین چیرۆکمان بینی لەسەر باشترین بەرجەستەکەرەکان. ئێمە لەبارەی مەدالیا ئۆڵۆمپیەکانو بردنەوەی خەڵاتی هونەریەکانو بەڕێوەبەرانی بازرگانیو پزیشکانی ڕزگارکەرو ئەستێرە کۆمیدیەکانەوە بیستمان کە هەموو ئەمانە زانستی خووە بچووکەکانیان بەکارهێناوە بۆ بەڕێوەبردنی کارەکانیانو چوونە بەرزترین ئاستی بوارەکەی خۆیانەوە. هەریەکێك لەو کەسانە، لەو گروپو کۆمپانیایانەی کە باسمان کردن بە بارودۆخی جیاوازدا تێپەڕیون، بەڵام لە کۆتاییدا بەهەمان شێوە گەشەیان کردووە: لە ڕێگەی پابەند بوون بە بەرەوپێشچوونی زۆر بچووكو ڕاستەوە کە ئەگەری ڕوودانیان هەبوو.

سەرکەوتن ئامانجەکە نییە بۆ گەشتن بە یان تەواو کردنی هێڵێك تا پێیدا تێپەڕ بیت. بەڵکو سیستمێکە بۆ بەرەوپێشچوون، پرۆسەیەکی

بێکۆتایە بۆ باشتر کردن. لە بەشی یەکەمدا، وتم "ئەگەر تۆ کێشەت هەیە لە گۆڕینی خووەکانتدا، ئەوا کێشەکە تۆ نیت، بەڵکو کێشەکە سیستمەکەتە. خووە خراپەکان خۆیان دووبارەو دووبارە دەکەنەوە نەك لەبەر ئەوەی کە تۆ ناتەوێت بیانگۆڕیت، بەڵکو لەبەر ئەوەی سیستمێکی هەڵەت هەیە بۆ گۆڕانکاری کردن."

لەگەڵ نزیك بوونەوە لە کۆتایی پەرتووکەکە هیوادارم کە پێچەوانەکەی ڕاست بێت. لەگەڵ چوار یاساکەی گۆڕینی هەڵسوکەوتدا، تۆ دەستەیەك لە کەلوپەلو بەرنامەڕێژیت هەیە کە دەتوانیت بەکاریان بهێنیت بۆ بوونیادنانی سیستمێکی باشترو شێوازێکی باشتری خووەکانت. هەندێك جار خوویەك بۆت سەخت دەبێت کە لە یادت بمێنێتەوە بۆیە پێویستە *وایلێبکەیت دیار بێت*. هەندێکی جاری تر هەست بەوە ناکەیت کە بتەوێت دەست بەو خووە بکەیت بۆیە پێویستە *وایلێبکەیت سەرنجڕاکێش بێت*. لە زۆر باردا ڕەنگە پێت وابێت کە خووەکە زۆر سەختە بۆیە پێویستە *وایلێبکەیت ئاسان بێت*. وە هەندێك جاری دیکە تۆ حەزت بەوە نییە کە پابەند بیت پێیانەوە بۆیە پێویستە *وایلێبکەیت قایلکەرو چێژبەخش بن*.

خووەکان لێرەدا ئاسانن	خووەکان لێرەدا سەختن
دیار	نادیار
سەرنجڕاکێش	سەرنجڕاکێش نەبێت
ئاسان	سەخت
قایلکەر (چێژبەخش)	قایلکەر نەبێت(چێژبەخش نەبێت)

تۆ دەتەوێت خووە باشەکانت بەرەو لای ڕاستی زنجیرەکەی سەرەوە تاو بدەیت بەوەی وەهایان لێبکەیت دیارو سەرنجڕاکێش‌و ئاسان‌و قایلکەر بن. لە هەمان کاتدا دەتەوێت خووە خراپەکانت کۆبکەیتەوەو بەرەو لای چەپی زنجیرەکەی سەرەوەیان ببەیت بەوەی وەهایان لێبکەیت نادیارو سەرنجڕاکێش نەبن‌و سەختبن‌و قایلکەر نەبن.

ئەمە پرۆسەیەکی بەردەوامە. هیچ هێڵێکی کۆتایی بوونی نییە، هیچ چارەسەرێکی هەتا هەتایی نییە. هەر کاتێك بەشوێن بەرەوپێشچووندا دەگەڕێیت، دەتوانیت بگەڕێیتەوە بۆ سەر چوار یاساکەی گۆڕینی هەڵس‌وکەوت هەتا سەختیەکی دیکەی تر. وایلێبکە دیار بێت. وایلێبکە سەرنجڕاکێش بێت. وایلێبکە ئاسان بێت. وایلێبکە قایلکەر بێت. ئیتر بەردەوام‌و بەردەوام بەو شێوەیە. هەمووکات ڕێگای داهاتوو بکە بۆ بەرەوپێشچوونی باشتر بەڕێژەی لەسەدا یەك.

نهێنی بەدەستهێنانی دەرئەنجامێك کە بۆ هەتا هەتایە بمێنێتەوە بریتییە لەوەی هەرگیز نەوەستیت لە بەرەوپێشچوون. شتێکی بێوێنەیە کە دەتوانیت چی بوونیاد بنێیت ئەگەر تۆ هەر نەوەستیت. زۆر بێوینەیە ئەو بازرگانیەی کە بوونیادی دەنێیت ئەگەر نەوەستیت لە کار کردن. زۆر

بیۆێنەیە ئەو لەشولارەی بوونیادی دەنێت ئەگەر نەوەستیت لە ڕاهێنان کردن. زۆر بیۆێنە دەبێت ئەو زانیاریەی دەتبێتو کۆی دەکەیتەوە ئەگەر نەوەستیت لە فێربوون. زۆر بیۆێنەیە ئەو سامانەی بوونیادی دەنێیت ئەگەر نەوەستیت لە گرنگی پێدان. خووە بچووکەکان زیاد ناکەن، بەڵکۆ ئاوێتە دەبنو کۆدەبنەوە.

ئەمەیە هێزی خووە ئەتۆمیەکان. گۆڕانکاری بچووک بۆ دەرئەنجامی بیۆێنە.

پاشکۆ

وانەی بچووك لە چوار یاساکەوە

لەم پەرتووکەدا چوار هەنگاوم باسکردووە بۆ هەڵسوکەوتی مرۆڤ: ئاماژە، ئارەزوو، وەڵامدانەوەو پاداشت. ئەم شێوازە تەنها فێری ئەوەمان ناکات کە چۆن خووی نوێ بوونیاد بنێین بەڵکو هەندێك ئارەزووی سەرنجڕاکێشمان بۆ ئاشکرا دەکات لەسەر هەڵسوکەوتی مرۆڤ.

ئاستی کێشە		ئاستی چارەسەر	
١. ئاماژە	٢. ئارەزوو	٣. وەڵامدانەوە	٤. پاداشت

لەم بەشەدا باسم لە هەندێك وانەم کردووە (لەگەڵ هەندێك لە شتە باوەکان) کە لەلایەن ئەم شێوازەوە پەسەند کراوە. ئامانجی ئەم نموونانە بۆ ڕوون کردنەوەی سوودو قازانجی بەرفراوانە لە چوارچێوەی ئەم کارەدا کاتێك کە باس لە هەڵسوکەوتی مرۆڤ دەکەین. هەر کە لە نموونەکە تێگەشتیت ئەوا نموونەکانی لە هەموو شوێنێك دەبینیت.

بەئاگابوون پێش ئارەزوو کردن دێت: ئارەزوو کردن کاتێك دێت کە تۆ شتێکت بینیبێت وەك ئاماژەیەك. مێشکی تۆ ئەوکات هەستێکی وەها دروست دەکات بۆت پێناسەی ئەو بارودۆخەی تۆ دەکات لەو کاتەدا، وە ئەمەش مانای ئەوەیە کە ئارەزوو کردن ڕوو دەدات تەنها کاتێك تێبینی ئەو شتەت کردبێت کە دەتەوێت.

دڵخۆشی زۆر بە سادەیی نەبوونی ئارەزووە:کاتێک تۆ ئاماژەیەک دەبینیت، بەڵام حەزت بە گۆڕینی ئەو بارە ناکەیت کە تێیدایت، ئەوا تۆ بەردەوام دەبیت لەسەر ئەو شتەی خۆت ئێستاکە هەتە. دڵخۆشی بریتیی نییە لە بەدەستهێنانی چێژ (کە ئەویش بریتییە لە ڕازی بوون یان قایلبوون)، بەڵام بریتیە لە لاوازی ئارەزوو. کاتێک دێت کە تۆ هیچ هەستێکی جیاوازت نییە. دڵخۆشی بارێکە کە هەستی پێدەکەیت کاتێک نەتەوێت ئەوەی ئێستا هەتەو تێیدایت بیگۆڕیت.

هەرچۆنێك بێت دڵخۆشی هەستێکە چونکە ئارەزووی نویٚ هەمیشە بوونی هەیە. هەروەك کەید بوودریس دەڵێت، "دڵخۆشی بۆشاییەکە لە نێوان ئارەزوویەکدا کە پڕبووەتەوەو ئارەزوویەکی دیکە کە پێکدێت." هەروەکو ئازار چەشتن کە بۆشاییەکە لە نێوان گۆڕینی ئارەزوو لە بارێکداو بەدەستهێنانی.

ئایا ئەو *بیرۆکەی* چێژە کە ئێمە شوێنی کەوتووین. ئێمە شوێن چێژ کەوتووین لەو وێنەیەی مێشکماندا کە وێنای دەکەین. لەکاتی کرداریدا، نازانین ئەوە چۆن دەبێتو دێتە دی ئەو وێنەیە (یان تەنانەت ئەگەر قایلیشمان بکات). هەستی قایلبوون تەنها لە کۆتاییدا دێت. ئەمە هەمان مەبەستی پسپۆڕی ئوستورالّی لە دەماردا کە ناوی ڤیکتۆر فرانکە کاتێک وتی دڵخۆشی ناتوانرێت شوێنی بکەویت بەڵکو دەبێت دروستی بکەیت. ئارەزوو شوێنی دەکەویت. چێژیش لە کردارەکانەوە دروست دەبێت.

ئارامی بەدەست دێت کاتێك تۆ تێڕوانینەکانت ناگۆڕیت بۆ کێشە. یەکەم هەنگاو لەهەر هەڵسوکەوتێکدا بریتییە لە تێڕوانین. تۆ تێبینی ئاماژەیەك دەکەیت، کەمێك زانیاری لە بارەیەوە بەدەست دێنیت، دواتر ڕووداوەکە

دێت. ئەگەر تۆ ئارەزووی هەنگاو نانت نەبێت بۆ ئەوەی کە بینیوتە، ئەوا تۆ لە ئارامیدایت.

ئارەزوو کردن ویستی چاککردنی هەموو شتێکە. تێبینی کردن بەبێ ئارەزوو ئەوا زانینی ئەوەیە کە تۆ پێویست ناکات هەموو شتێك چاك بکەیت. ئارەزووەکانت نابتە بەلا. تۆ ئارەزووت لە گۆڕینی بارودۆخەکەت نییە. مێشکی تۆ کێشە دروست ناکات بۆت تاوەکو چارەسەری بکەیت. تۆ بە سادەیی تێبینی دەکەیتو بوونت هەیە.

بە هەبوونی بۆچی‌یەکی گەورە دەتوانیت بەسەر چۆنەکاندا زاڵ بیت. فریدریك نیتچە، فەیلەسوفو شاعیری بەناوبانگی ئەڵمانی دەڵێت، "ئەوەی کە ووشەی بۆچی هەبێت لە ژیانیدا دەتوانێت بەسەر زۆربەی چۆنەکاندا زاڵ ببێت." ئەم وتەیە پەردە لەسەر ڕاستیەکی گرنگ دەبارەی هەڵسوکەوتی مرۆڤ ئاشکرا دەکات. ئەگەر هاندانەکانو ئارەزووەکانی تۆ بایی ئەوەندە بارستاییان هەیە (ئەوا، بۆچی تۆ نواندن دەکەیت)، تۆ هەنگاو دەنێیت تەنانەت کاتێك کە سەختیشە. ئارەزووی مەزن دەتوانێت ببێتە هۆی هەنگاونانی مەزن_ تەنانەت کاتێك ڕێگریش زۆرە.

حەزت بە زانینی شت بێت باشترە لەوەی ژیر بیت:هاندەرو حەزی زانینت زۆر بێت نرخی زیاتر وەك لەوەی ژیر بیت چونکە دەبێتە هۆی کردار. ئەگەر ژیر بیت ئەوا بە تەنیا بە ژیری ئەنجامت بەدەست ناکەوێت چونکە ناهێڵێت هەنگاو بنێیت. ئەوە ئارەزووە نەك ژیری کە هانی هەڵسوکەوتەکان دەدات. وەکو ناڤەڵ ڕاڤیکانت دەڵێت، "فێڵی ئەنجامدانی هەرشتێك یەکەم شت بریتییە لە ناشتنی ئارەزوویەکە بۆی."

هەستەکان دەبنە هۆی هەڵسوکەوت: هەر بڕیارێك لە ئاستێکدا بڕیارێکی پەیوەندیدارە بە هەستەوە. هۆکارە لۆژیکیەمانت هەرچیەك بێت بۆ ئەنجامدانی کردارێك، تۆ تەنها هەست بە ئەنجامدانی کردار دەکەیت لەسەریان کاتێك کە هەستت لەسەریان هەبێت. لە ڕاستیدا ئەو کەسانەی کێشەی تێکچوونی سەنتەری هەستەکانیان هەیە لە مێشکدا دەتوانن لیستێك لە لە هۆکارت بۆ هەژمار بکەن بۆ ئەنجامدانی کردارێك بەڵام هێشتا ناتوانن دەست بە ئەنجامدانی کردارەکە بکەن چونکە هیچ هەستێکیان بۆی نییە کە هانیان بدات. هەربۆیە ئارەزوو *لە پێش* وەڵامدانەوەوە دێت. هەستەکان یەکەمجار دێن پاشان هەڵسوکەوتەکان.

ئێمە تەنها کاتێك دەتوانین کە ژیرانەو لۆژیکیانە بین *پاش* هەست کردنمان بە شتەکان. یەکەم شت بۆ مێشك هەست کردنە: دووەم شت بیرکردنەوەیە. یەکەم وەڵامدانەوەمان_ خێراترینە، کە بەشی بێئاگایی مێشکە (نەست)_ کە نموویە بۆ هەستو پێشبینی کردن. دووەم وەڵامدانەوەمان_ بەشە هێواشە ئاگاییەکەی مێشکە_ لەو بەشەدا کە "بیرکردنەوە" تێیدا ڕوو دەدات.

دەروونناسەکان بەمە دەڵێن سیستمی ١ (هەستو بڕیاردانە خێراکان) سیستمی بەرامبەر ٢ (شیکاری ژیرانە). هەستەکان یەکەمجار دێن (سیستمی ١) : ژیری لە دواتردا دێتە ناو بابەتەکەوە (سیستمی ٢). ئەمە زۆر بە جوانی کاردەکات کاتێك هەردووکیان هاوتەریبن پێکەوە، بەڵام ئەنجامێکی نا مەنتیقیو پەیوەندیدار بە هەستی دەبێت کاتێك هاوتەریبی یەکتر نابن.

وەڵامدانەوەکانت شوێن هەستەکانت دەکەون. بیرکردنەوەو کردارەکانی ئێمە ڕەگیان لەو شتەدایە کە ئێمە ناوی دەنێین سەرنجڕاکێش، نەك ئەوەی لۆژیکی بێت. دوو کەس ڕەنگە هەمان ڕاستی ببینن‌و بە دوو شێوەی جیاواز وەڵامبدەنەوە چونکە ئەو ڕاستیانە بە نێو ئەو هەستە بێوهاوتایانەیاندا دەپاڵێون. ئەمە یەکێکە لەو هۆکارانەی کە ڕۆچوونە نێو هەستەکان بە تایبەتی بەهێزترە وەك لە ڕۆچوونە نێو هۆکارەکان. ئەگەر سەرە بابەتێك هەستی کەسێك بجووڵێنێت، ئەوا زۆر بە دەگمەن ئارەزووی زانیاریەکان دەکەن. هەربۆیە هەستەکان هەڕەشەن بۆ سەر بڕیارە ژیرەکان.

بەشێوەیەکی دیکە: زۆربەی کە وادەزانن وەڵامدانەوەیەکی قایلکەر سوودیان پێدەگەیەنێت: ئەوەی کە ئارەزووەکانیان قایل دەکات. بۆ دیاریکردنی بارودۆخێك لە بارێکی هەستی هاوسەنگدا ڕێگە بە وەڵامەکانت بدە کە لەسەر بنەمای زانیاریەکان بێت نەك هەستەکانت.

ئازار چەشتن دەبێتە هۆی بەرەوپێشچوون:سەرچاوەی هەموو ئازارەکان ئارەزووی گۆڕینی ئەو بارەیە کە تێیدایت. وەهەروەها سەرچاوەی هەموو بەرەوپێشچوونەکانیشە. ئارەزووت بۆ گۆڕینی بارودۆخەکەت هەر ئەوەیە کە هێزت دەداتی تا کردارەکە ئەنجام بدەیت. زیاتر هەستی ویستنە کە هانی مرۆڤایەتی دەدات کە بە شوێن بەرەوپێشچوون‌و گەشەپێدانی تەکنەلۆژیای نوێدا بگەڕێت‌و بگات بە ئاستێکی بەرزتر. لەگەڵ ئارەزوو کردن ئێمە کەمتر قایلین بەو شتەی هەیە بەلاّم هانمان دەدات. بەبێ ئارەزوو کردن ئێمە قایلین بەوەی هەیە بەلاّم کەمتر بەرزی خوازین.

کردارەکانت ئەوە نیشان دەدەن کە چەندێك بە سەختی ئەو شتەت دەوێت. ئەگەر تۆ بەردەوام بڵێیت فلان شت زیاتر گرنگەو بەڵام هەرگیز کاری لەسەر نەکەیت، کەواتە بە ڕاستی ئەو شتەت ناوێت. ئەوە کاتی ئەوەیە کە بەڕاستی لەگەڵ خۆتدا بدوێیت. کردارەکانت هاندەرە ڕاستەقینەکانت ئاشکرا دەکەن.

پاداشت بەشەکەی تری قوربانیدانە:وەڵامدانەوە (قوربانیدانی ووزەیە) هەمووکات پێش پاداشت دەکەوێت (کۆمەڵێك لە سەرچاوە). "ڕاکەرە گەورەکان" تەنها پاش ڕاکردنێکی سەخت دەگەنە ئەو ناوە. پاداشت تەنها پاش بەکارهێنانی ووزە دێت.

کۆنترۆڵکردنی خوود کارێکی سەختە چونکە چێژبەخش نییە:پاداشت دەرئەنجامێکە کە ئارەزووەکانت قایل دەکات. ئەمەش وا دەکات کۆنترۆڵکردنی خوود شتێکی نا کاریگەر بێت، چونکە ڕێگری کردنی ئارەزووەکانمان بە گشتی چارەسەریان ناکات. بەرگریکردن دژی هاندانەکان ئارەزووەکانت قایل ناکات: تەنها پشتگوێیان دەخات. بۆشاییەك دەهێڵێتەوە بۆ ئارەزوو تا پێیدا تێپەڕ ببێت. کۆنترۆڵکردنی خود پێویستی بە ئازادکردنە وەك لە قایلکردنی.

پێشبینی کردنەکانمان ڕازیبوونمان دیاریدەکەن. بۆشایی نێوان ئارەزووەکانمانو پاداشتەکانمان ئەوە دیاریدەکەن کە چەندێك هەست بە قایلبوون دەکەین لەسەر کردارەکانمان. ئەگەر ڕێك نەکەوتنەکەی نێوان پێشبینی کردنەکانو ئەنجامەکان ئەرێنی بوو (سەرسوڕمانو گەشانەوە بوو) ئەوا ئێمە زیاتر حەز بە دووبارە کردنەوەی هەڵسوکەوتەکە دەکەین

لە داهاتوودا. ئەگەر ڕێك نەكەوتنەكە نەرێنی بوو (بێهیوا بوون‌و نیگەرانی بوو) ئەوا کەمتر حەز بە دووبارە بوونەوەی دەکەین.

بۆ نموونە، ئەگەر تۆ پێشبینی بەدەستهێنانی ١٠$ بکەیت بەڵام ١٠٠$ بەدەست بهێنیت ئەوا زۆر بێوێنەیە. وە ئەگەر پێشبینی بەدەستهێنانی ١٠٠$ بکەیت بەڵام ١٠$ بەدەست بهێنیت ئەوا هەست بە بێهوایی دەکەیت. پێشبینی کردنت قایلبوونت دەگۆڕێت. بەشێوەیەکی گشتی ئەزموونەکانی پێشبینی زۆر گەورە بەڕێوەیان دەبات ئەوا بێهیوایی ئەنجامەکەیەتی. بەشێوەیەکی گشتی ئەزموونەکانی پێشبینی کردنێکی ئاسایی بەڕێوەیان دەبات ئەوا گەشانەوە ئەنجامەکەیەتی. کاتێك حەزو ویستن وەکو یەك بن، ئەوا هەست بە قایلبوون دەکەیت.

حەز – ویستن– حەز =قایلبوون

ئەمە بیرۆکەی ژێری پشت وتەکەی سینیکایە کە دەڵێت، "هەژاری بە مانی نەبوونی نایەت، بەڵکو ویستنی زیاترە." ئەگەر دەتەوێت حەزەکانت زیاد بکەیت، ئەوا هەموو کات قایل نابیت بە شتەکان. تۆ بە بەردەوامی کیشەکان زیاد دەکەیت نەك چارەسەرەکان.

دڵخۆشیش هەمان شتە. کاتێك یەکەمجار دەستم بە بڵاوکردنەوەی نووسینەکانم کرد بەشێوەیەکی گشتی پێویستی بە سێ مانگ بوو تا سێ هەزار سەبسکرایبەرم بەدەست هێنا. کاتێك گەشتمە ئەو ڕێژە گرنگە ئەوکات بە دایکم‌و باوکم‌و خۆشەویستەکەمم وت‌و ئاهەنگمان گێڕا، هەستم بە جۆش‌و خرۆش‌و هاندان دەکرد. پاش چەند ساڵێك بۆم ڕوون بووەوە کە لەسەرو هەزار کەسەوە ڕۆژانە گۆرانی دەڵێن، وە من هێشتا بیرم لەوە نەکردبووە کە بە هیچ کەسێکی بڵێم. هەستێکی ئاساییم هەبوو، نەوەد

جار خێراتر لە جاران ئەنجامەکانم بەدەست دەهێنا بەڵام کەمتر هەستم بە دڵخۆشی دەکرد. نەمدەزانی پاش چەند ڕۆژێک بۆم دەرکەوت کە چەندە بێمانا بوو کە ئاهەنگم دەگێڕا بۆ شتێک کە وەکو خەونێکی دوور بوو تا بتوانم بەدەستی بهێنم چەندساڵێک پێش ئێستا.

ئازاری شکست دەبێتە هۆی دروست کردنی ئاستێکی بەرزتر لە پێشبینی کردن. کاتێک ئارەزووەکان زۆرن، ئازارت دەدات بەوەی کە ڕەنگە دەرئەنجامەکانت بە دڵ نەبێت. شکست هێنان لە بەدەست نەهێنانی شتێک کە ویستوتە زیاتر ئازارت دەدات لە شکست هێنان لە بەدەست نەهێنانی شتێک کە لە سەرەتاوە بیرت لێنەکردبووەوە. ئەمە ئەوەیە کاتێک خەڵکی دەڵێن، "نامەوێت زۆر هیوا بەخۆم بدەم."

هەستەکان لە پێش‌و لە دوای ئەنجامدانی هەڵسوکەوت دێن.پێش بەرجەستەکردن هەستێکی وەهات هەیە کە هانت دەدات بۆ ئەنجامدانی کردارەکە_ ئارەزوو کردنە. وەپاش کردارەکە هەستێک هەیە کە فێرت دەکات کردارەکە دووبارە بکەیتەوە لە داهاتوودا_ پاداشتە.

ئاماژە> ئارەزوو (هەست کردن)> وەلامدانەوە > پاداشت (هەست کردن)

هەستەکانمان چۆن بێت کاردەکاتە سەر کردارەکانمان، وە چۆنیش کردارەکانمان ئەنجام بدەین کار دەکاتە سەر هەستەکانمان.

حەز بنچینەییە. چێژ بەردەوامیە. ویستن‌و ئارەزوو کردن دوو هاندەری هەڵسوکەوتن. ئەگەر حەزت لێنەبێت ئەوا هیچ هۆکارێک نییە بۆ ئەوەی ئەنجامی بدەیت. حەزو ئارەزوو بنچینەی هەڵسوکەوتن. بەڵام ئەگەر

چێژبەخش نەبێت ئەوا هیچ هۆکارێکت نییە بۆ ئەوەی دووبارەی بکەیتەوە. چێژو قایلبوون ئەو دوو شتەن کە بەردەوامی بە هەڵسوکەوت دەدەن. هەست کردن بە هاندانێك واتلێدەکات کردارەکە بەرجەستە بکەیت. هەست کردن بەسەرکەوتن واتالێدەکات دووبارەی بکەیتەوە.

هیوا بە ئەزموون دەپووکێتەوەو بە ڕازیبوون جێگەی دەگیرێتەوە.

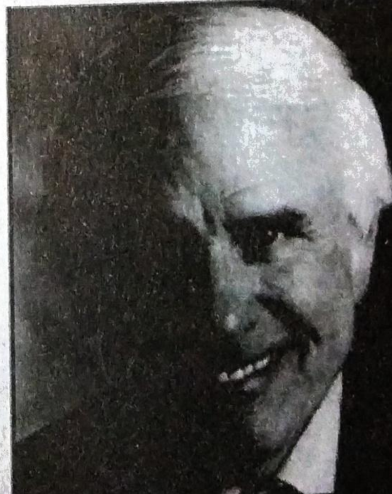
کە یەکەم جار هەلێکت دێتە پێش، هیوایەك هەیە بۆ ئەوەی کە دەبێت چی بێت. پێشبینیەکانت (ئارەزووەکانت) بە تەنها لەسەر بنەمای پەیمان بەندە. دووەمجار پێشبینیەکانت لەسەر بنمای ژیانی ڕاستەقینە دەبێت. تۆ دەست دەکەیت بەوەی کە تێبگەیت کە پرۆسکە چۆن کار دەکات وە هیواکانت ووردە ووردە بەرەو پێشبینی کردنی ووردو ڕازیبوون بە دەرئەنجامەکان دەچن.

ئەمە یەکێکە لەو هۆکارانەی کە ئێمە بە بەردەوامی دەمانەوێت دەوڵەمەند بین بە خێرایی یان بە خێرایی نەخشەیەکی دابەزاندنی کێشمان هەبێت. نەخشەی نوێ پێویست بە هیوا دەکات چونکە ئێمە هیچ ئەزموونێکی پێشوەختەمان نییە تا پشتی پێببەستین. بەرنامەڕێژیە نوێیەکان زیاتر سەرنجڕاکێشن وەك لە کۆنەکان چونکە هیوای دیاریکراویان نییە. وەکو ئەرستۆکراتیەکان دەڵێن، "گەنجەکان ئاسانتر فریو دەخۆن چونکە هیوایان خێراتر پێدەدرێت." ڕەنگە ئەمە ڕێکبخرێتەوە بۆ "گەنجەکان ئاسانتر فریو دەخۆن چونکە بە تەنها هیوا دەخوازن." هیچ ئەزموونێك نییە کە ڕەگی پێشبینیەکانی تێدا دابنێیت. لەسەرەتادا هیوا هەموو ئەوەیە کە تۆ هەتە.

لە بڵاوکراوەکانی #ناوەندی_سایە

٧ ستراتیژیی
بۆ دەوڵەمەندیی
و بەختەوەری

بەهێزترین بیرۆکەکان لەلایەن پێشەنگترین
فەیلەسوفەکانی بواری بازرگانی لە ئەمریکا.



جیم رۆن

وەرگێڕانی لە ئینگلیزییەوە
تابان ئیبراهیم عبدولقادر

ته‌نیاحاجی

Tanya Haji | ته‌نیاحاجی

public channel



Description

بسم الله الرحمن الرحیم
🤍چه‌ناڵێک تایبه‌ت به‌ کتێب و بابه‌تی جیاواز🤍

ئه‌م کتێبه‌ له‌لایه‌ن { ئازیزێکی چه‌ناڵ }
کراوه‌ به‌ دیاری بۆ خوێنه‌ران

چه‌ناڵ
https://t.me/tanyahaji7

t.me/tanyahaji7

Invite Link



ATOMIC HABITS

چۆن ئەم پەرتووکە یارمەتیت دەدات

داهێنەرو بازرگان نەیڤەڵ راڤیکانت دەڵێت، "بۆ نووسینی پەرتووکێکی مەزن، سەرەتا دەبێت خۆت ببیت بە پەرتووک." من لە بنەڕەتدا بیرۆکەکانم ئاماژە پێکردووە لێرەدا چونکە دەبوو تێیدا بژیم. پێویست بوو پشت بە خووە بچووکەکان ببەستم بۆ چاکبوونەوە لە برینەکانم، بۆ ئەوەی بەهێزتر ببم لە وەرزشدا، بۆ ئەوەی باشتر لە بوارەکەمدا کار بکەم، وە ببم بە نووسەرو کارێکی سەرکەوتوو بونیاد بنێم، زۆر بە سادەیی گەشە بکەم وەکو گەنجێکی بەرپرسیار. ئەو خووە بچووکانە وایان لێکردم توانا شاراوەکانم بدۆزمەوە، مادام تۆش دەستت داوەتە ئەو پەرتووکە بۆیە پێم وایە کە تۆش دەتەوێت توانا شاراوەکانی خۆت بدۆزیتەوە.



کتێبەکانی سایە هاوڕێی هەموو تەمەنێک

